



PREVALÊNCIA DE OBESIDADE EM MULHERES NA TERCEIRA IDADE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM ACADEMIAS DE MARINGÁ/PR.

Daniel Vicentini de Oliveira¹; Elizabeth Vieira da Silva²; Cláudio Kravchychyn³

RESUMO: Os benefícios fisiológicos resultantes de uma prática regular de exercícios físicos sistematizados têm sido considerado fator de importância para a procura por atividades ligadas à ginástica de academias por mulheres da terceira idade, que segundo a Organização das Nações Unidas (ONU) compreende a faixa etária acima de 60 anos em países em desenvolvimento, e acima dos 65 em países desenvolvidos. Atualmente, a hidroginástica tem sido uma modalidade bastante procurada por esta clientela, sendo indicada por estimular os sistemas músculo-esquelético e cardio-respiratório de forma satisfatória, bem como pela ausência total de impactos e com uma boa auto-regulação de cargas causada pela prática em ambiente líquido. O Trabalho tem como objetivo verificar os índices de massa corporal para estabelecimento de um perfil de indivíduos praticantes há mais de 6 meses em academias da cidade de Maringá – Paraná, segundo as seguintes categorias: abaixo do peso, peso ideal, sobrepeso e obesidade. Os índices obtidos foram: abaixo do peso: 8,8%; peso normal (padrões de saúde): 52,1%; sobrepeso: 12,1%; obesidade: 27%. Percebeu-se que o percentual mais contemplado foi o que acusou a normalidade em relação aos padrões de saúde, fato considerado satisfatório.

PALAVRAS-CHAVE: Hidroginástica; IMC; Idoso.

1 INTRODUÇÃO

Os benefícios fisiológicos resultantes de uma prática regular de exercícios físicos sistematizados têm sido considerado fator de importância para a procura por atividades ligadas à ginástica de academias por mulheres da terceira idade, que segundo a Organização das Nações Unidas (ONU) compreende a faixa etária acima de 60 anos em países em desenvolvimento, e acima dos 65 em países desenvolvidos. Por sua vez, o sedentarismo e a falta de uma alimentação equilibrada são pontos fundamentais que, somados a outros fatores, podem levar tais indivíduos a um quadro de obesidade e conseqüente desencadeamento de doenças crônico-degenerativas, tais como doenças coronarianas, circulatórias, respiratórias, hipertensão, diabetes, entre outras. Atualmente, a hidroginástica tem sido uma modalidade bastante procurada por esta clientela, sendo indicada por estimular os sistemas músculo-esquelético e cardio-respiratório de forma satisfatória, bem como pela ausência total de impactos e com uma boa auto-regulação de cargas causada pela prática em ambiente líquido (relação entre a força empregada e a resistência da água). A presente pesquisa foi baseada em índices antropométricos. Com a crescente procura e interesse das pessoas pelos exercícios físicos, inúmeros

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física. Departamento de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá-PR. dan_vicentini@hotmail.com.

² Graduada em Educação Física. Departamento de Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá – UEM. Maringá-PR. bethvieira@hotmail.com

³ Docente do CESUMAR. Departamento de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá-PR. claudiokrav@wnet.com.br

profissionais de diferentes formações tem utilizado a antropometria como ferramenta para fundamentar seus estudos. A antropometria, desde os primórdios da ciência tem sido empregada para fornecer subsídios quanto a forma, tamanho, proporção e composição corporal dos seres humanos. O trabalho teve como objetivo verificar os índices de massa corporal para estabelecimento de um perfil de indivíduos praticantes há mais de 6 meses em academias da cidade de Maringá – Paraná, segundo as seguintes categorias: abaixo do peso, peso ideal, sobrepeso e obesidade.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Foram avaliados 115 indivíduos do sexo feminino, com idade compreendida entre 60 e 88 anos. As mensurações foram realizadas sempre antes dos horários de aula, utilizando-se uma balança antropométrica mecânica Filizola e um estadiômetro. Utilizou-se a fórmula do índice de massa corporal (IMC), obtido através do resultado da divisão do peso sobre a altura ao quadrado do indivíduo. Tal indicador tem sido bastante utilizado na avaliação de risco à saúde em grupos de idosos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O índices obtidos foram: abaixo do peso: 8,8%; peso normal (padrões de saúde): 52,1%; sobrepeso: 12,1%; obesidade: 27%. Percebeu-se que o percentual mais contemplado foi o que acusou a normalidade em relação aos padrões de saúde, fato considerado satisfatório. Em contrapartida, pôde-se observar um alto índice de obesidade entre as participantes da pesquisa. Os grupos que apresentaram um menor índice devem também ser considerados. Indivíduos que se encontram abaixo do peso devem receber atenção diferenciada, através da criação de turmas específicas ou mesmo de aulas auto-reguláveis em intensidade e volume, o mesmo acontecendo com indivíduos com sobrepeso, que estão em uma fase intermediária entre os padrões de saúde indicados e os riscos da obesidade.

4 CONCLUSÃO

Mesmo considerando as principais limitações da pesquisa, que dizem respeito à falta de estudos comparativos e de uma avaliação nutricional (fator de relevância para o tema), concluímos que o tempo de prática (mais de 6 meses) e a assiduidade das participantes são fatores que podem ter exercido influência significativa nos resultados obtidos.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

BONACHELA, VICENTE. **Manual Básico de Hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde**. Londrina: Midiograf, 1998.

MARQUES, M. B. **Hidroginástica para instrutores– Fitness Brasil**. São Paulo: Collection, 1995.

GONÇALVES, V. L. **Treinamento em Hidroginástica**. São Paulo: Ícone, 1996.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

PETROSKI, EDIO LUIZ. **Antropometria – Técnicas e Padronizações**. Blumenau: Nova Letra, 2007.

HAMILTON, IAN STUART. **A Psicologia do Envelhecimento, Uma introdução**. Porto Alegre: Artmed, 2002.