

# COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Yúla Pires da Silveira Fontenelle Meneses<sup>1</sup>

Rodrigo Gomes de Sousa Vale<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Professora do Curso de Educação Física, NOVAFAPI

<sup>2</sup>Aluno Doutorando em Ciências da Saúde, UFRN

[yula@globo.com](mailto:yula@globo.com)

## RESUMO

O processo de envelhecimento ocorre naturalmente acompanhado de transformações fisiológicas e déficits no metabolismo que modificam paulatinamente a composição corporal. A prática de hidroginástica poderá auxiliar no condicionamento total incluindo o controle do sobrepeso e a promoção da saúde em pessoas idosas. A relação entre as medidas da cintura e do quadril (RC/Q) é um preditor para doenças crônico-degenerativas e o índice de massa corporal (IMC) determina índices de sobrepeso. Este estudo teve por objetivo avaliar as modificações adquiridas na composição corporal de mulheres idosas com a prática de hidroginástica. A amostra foi selecionada de forma intencional, composta por 15 idosas de idade média e desvio-padrão de 68,81±6,52 praticantes de hidroginástica. Foi analisado o índice de massa corporal (IMC) e a relação cintura-quadril (RC/Q), em pré e pós-teste com intervenção de doze semanas de prática de hidroginástica com intensidade média. As variáveis avaliadas foram: massa corporal e estatura, mensuradas em balança antropométrica com estadiômetro (Filizola) e circunferência de cintura e de quadril, utilizando-se fita métrica flexível (Sany) seguindo padronizações de medidas sugeridas por Fernandes Filho (2003). Para análise estatística utilizou-se Shapiro-Wilk e o teste t de student pareado, considerando significância de  $p < 0,05$ . Os resultados mostraram pequena redução no IMC em 50% das mulheres não ocorrendo mudança na classificação do IMC, onde todas as idosas apresentam sobrepeso ou obesidade. A relação cintura-quadril apresentou diminuição em 33% das avaliadas e aumento em 25% delas sem, contudo, modificar a classificação, onde todas as idosas estão com risco de alto a muito alto de contrair doenças arteriocoronarianas. O IMC e RC/Q apresentaram em pré-teste  $IMC = (29,52 \pm 3,72)$  e  $RC/Q = (0,88 \pm 0,09)$ ; e em pós-teste  $IMC = (29,37 \pm 3,69)$  e  $RC/Q = (0,89 \pm 0,08)$ , obtendo-se  $p = 0,017$  para circunferência de quadril. Concluiu-se que um programa de hidroginástica poderá contribuir para melhoria na composição corporal ou manutenção dessas variáveis estudadas, promovendo saúde e diminuindo os riscos provenientes do sobrepeso e da longevidade. Sugerindo-se estudos com maior tempo de intervenção e exercícios com intensidades mais altas.

**Palavras-chave:** Idoso, IMC, Relação Cintura/Quadril, Hidroginástica.