

RESUMO

A atividade física exerce um papel fundamental na promoção da saúde, e no equilíbrio da composição corporal, e é essencial no controle da obesidade seja de pessoas adultas ou idosas. A prática da hidroginástica para mulheres idosas contribui para a melhoria da aptidão física total relacionada à saúde. Essa prática constante da hidroginástica beneficia outros aspectos da vida do idoso, como mudanças no índice de massa corporal (IMC) e relação cintura quadril (RCQ), por exemplo. Este estudo verificou quantitativamente as modificações adquiridas com a prática de hidroginástica em mulheres idosas, através do índice de massa corporal (IMC) e da relação cintura-quadril (RC/Q), durante 12 semanas. A amostra foi composta de 15 mulheres entre 60 e 70 anos de idade, participantes de um programa de hidroginástica, 3 vezes por semana, 60 minutos por sessão em uma academia de ginástica. A primeira parte da aula constou de 10 minutos de alongamentos. A parte principal de caráter aeróbico, foi dividida em duas partes, cardiopulmonar; com corridas estacionárias, pequenos saltitos e deslocamentos, e de uma parte neuromuscular; foram realizados exercícios com variações na intensidade e de velocidade com duração de 50 minutos, seguindo o padrão especificado a seguir: exercícios específicos voltados para cada grupamento muscular, alternando entre membros inferiores, membros superiores e tronco. Cada exercício foi dividido em três séries de um minuto, não havendo intervalo entre as séries. Foi respeitado o nível de condicionamento de cada aluna. As variáveis antropométricas estudadas foram: massa corporal, estatura, circunferência de cintura e de quadril. As alunas foram avaliadas com pré e pós-teste, antes e após as doze semanas de intervenção. Para avaliar o índice de massa corporal (IMC), foram mensuradas a massa corporal em quilogramas, através de uma

balança mecânica e a estatura em cm, em estadiômetro da própria balança. Os resultados mostraram uma redução em 66% da amostra, na massa corporal e 50% delas no IMC e não houve mudança na classificação. Em relação à medida da circunferência da cintura 50% das avaliadas reduziram, 16% delas aumentaram e nas demais não houve alteração. A circunferência de quadril de 66% das avaliadas teve redução e 8% delas aumentou. Na relação cintura-quadril ocorreu diminuição em 33% das avaliadas e aumento em 25% delas. Esses resultados sugerem que um programa de hidroginástica regular contribui para melhoria na composição corporal ou pelo menos manter algumas dessas variáveis. A hidroginástica atua diminuindo probabilidades e riscos de desenvolver doenças cardiovasculares, pois esses indicadores são importantes para manutenção da saúde de mulheres em processo de envelhecimento, controlando assim os percentuais de gorduras nas regiões próximas aos órgãos vitais, melhorando saúde e qualidade de vida.