

PERFIL ANTROPOMÉTRICO, COMPOSIÇÃO CORPORAL E PERCEPÇÃO DE ESTRESSE DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

PRISCILLA PINTO COSTA DA SILVA ¹

LUIZ ARTHUR CAVALCANTI CABRAL ²

MICHELLE SALLES BARROS DE AGUIAR ³

PATRICIA DE JESUS COSTA DOS SANTOS ⁴

JOÃO JOAQUIM SOARES ⁵

RESUMO

A hidroginástica é um programa de exercícios desenvolvidos na água que proporciona melhorias em diversos segmentos pessoais, tais como: físico, psicológico e social, incluindo também contribui¸ão na saúde e bem estar dos indivíduos. O objetivo do estudo foi avaliar a influência do estresse na composição corporal de praticantes de hidroginástica. Realizou-se a pesquisa com 30 idosas com média de idade de 61,1±2,1, que fazem parte dos programas de extensão do curso de Educação Física do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ. Como protocolo utilizou-se um questionário para identificar os níveis de Stress, medidas antropométricas de Fernandes Filho (2003) e determinação do percentual de gordura. Os resultados apontaram para três grupos (G) de estresse (sem estresse 16,66%, moderado - 16,67% e ocasional - 66,66%) com as respectivas medidas antropométricas: G1 - Sem estresse - Peso (Kg) 70,18±18,9; IMC (Kg/m²) de 29,99±7,23; Circunferência abdominal (Cm) 99,06±10,40; ICQ 0,88±0,04; e percentual de Gordura 25,5±3,91. G2 - Estresse moderado - Peso (Kg) 69,38±9,05; IMC (Kg/m²) 30,83±4,68; Circunferência Abdominal (Cm) 100±8,33; ICQ 0,93±0,02; e percentual de Gordura 26,6±5,10. G3 - Estresse ocasional Peso (Kg) 63,3±12,06; IMC (Kg/m²) 27,69±5,16; Circunferência Abdominal (Cm) 93,15±10,29; ICQ 0,86±0,05; e percentual de Gordura 25,4 ± 7,23. A partir do entendimento da pesquisa e do universo que ela abordou, pode-se observar que as idosas que apresentam um estresse moderado, apresentaram resultados superiores em todas as variáveis com exceção do peso corporal. Assim,

o surgimento dos níveis elevados dos hormônios circulantes (Cortisol) promovido pelo estresse, podendo estar contribuindo para um maior surgimento da gordura central ou visceral, elevando o risco de doenças como hipertensão, doenças do coração, derrames e diabetes.

Palavras-chave: HIDROGINÁSTICA., PERFIL ANTROPOMÉTRICO., QUALIDADE DE VIDA..

¹ UPE/UFPB, laprisci@gmail.com;

² CENTRO UNIVERSITÁRIO DE JOÃO PESSOA, tutacabral@gmail.com;

³ UNIPÊ, michelleestatistica@gmail;

⁴ UEPB, patriciajcs@gmail.com;

⁵ UFPB, msjoaquinsoares@gmail.com;