



## APTIDÃO FÍSICA FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA E GINÁSIO COM MÁQUINAS HIDRÁULICAS

Trindade, Maria<sup>1</sup>, Marmeleira, José<sup>1</sup>, Tomas Carus, Pablo<sup>1</sup>, Parraca, José A.<sup>1</sup>

Recibido: 25/04/2015  
Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup> Department of Sport and Health, Research Center in Sports, Health Sciences and Human Development, Science and Technology School, University of Évora, Portugal,

Correspondencia:

Mail: jparraca@uevora.pt; maria.trindade.j@gmail.com

### Introdução

Como é do conhecimento comum, tal como outros seres vivos, também as mulheres passam por diversas alterações anatómicas, fisiológicas e psicológicas ao longo do seu desenvolvimento (Bonganha, Santos, Rocha, Chacon-Mikahil & Madruga, 2008). Há medida que a idade cronológica avança, a mudança corporal vai-se evidenciando, sobretudo devido à diminuição da massa livre de gordura, ao aumento da massa gorda, à diminuição da densidade mineral óssea (Callejon, Franceschini, Montes & Toloï, 2005) e à redução de algumas aptidões funcionais. Alguns autores referem que o envelhecimento acarreta uma perda de autonomia e de aptidão física, ocorrendo, assim, uma perda na capacidade funcional (Valle, 2007 citado por Pendergast, Fisher & Calkins, 1993). Por seu lado, Matuso, Matsudo e Neto (2000) acrescentam ainda que a perda da massa óssea e muscular, para além do envelhecimento, pode dever-se à inatividade física, pelo que o exercício físico é considerado benéfico na promoção e na manutenção da saúde.

### Objetivo

Estudar a relação entre a idade pós-menopausa, a aptidão física funcional e a qualidade de vida em mulheres praticantes de hidroginástica e ginásio com máquinas hidráulicas. Pretendemos ainda perceber se existem diferenças nas variáveis referidas em função do tipo de exercício praticado.

### Método

Integraram o nosso estudo 90 participantes do sexo feminino pós-menopáusicas. Das 90 mulheres, 30 treinava em circuito com máquinas hidráulicas, 30 praticava hidroginástica e 30 não praticava qualquer tipo de exercício físico (grupo de controlo). Há mais de 2 anos que as participantes integravam programas de atividade física. Os parâmetros avaliados foram a qualidade de vida (através do questionário sf-36) e a aptidão física funcional que inclui composição corporal, força muscular, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e agilidade/equilíbrio.

## Resultados e discussão

As principais diferenças verificaram-se no peso (kg), na massa gorda (% e g), no IMC (kg/cm), no perímetro da cintura (cm), na % de água no organismo, na gordura visceral, na qualidade de vida, na aptidão cardiorrespiratória, na flexibilidade e na agilidade/equilíbrio ( $p < 0,05$ ), tendo o grupo que praticava ginásio com máquinas hidráulicas obtido melhor performance. Na tabela que relaciona o período de tempo em que as mulheres estudadas se encontravam na menopausa com as variáveis que não apresentaram diferenças significativas verificaram-se apenas divergências na variável extensão 180° e fadiga acumulada no braço dominante ( $p < 0,05$ ).

## Conclusões

Os efeitos da prática dos dois tipos de exercício físico foram distintos em grande parte das variáveis analisadas. que ser considerada uma prioridade na nossa sociedade, pois é fundamental para o bom e pleno desenvolvimento da criança. Nesta lógica promove-se a diluição do estereótipo errôneo de que os alunos inteligentes são os inimigos da prática de atividade física.

## Referências

- Bonganha, V., Santos, C. F., Rocha, J. Chacon-Mikahil, M., & Madruga, V. (2008). Força muscular e composição muscular em mulheres pós-menopausa: efeitos do treinamento concorrente. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 13(2), 255-65.
- Callejon, D. R., Franceschini, S., Montes, M. A., & Tolo, M. T. (2005). Hormone replacement therapy and hemostasis: effects in brazilian postmenopausal women. *Maturitas*, 52(3), 249-255.
- Valle, R. (2007). Programa de atividade física para terceira idade e sua relação com as medidas antropométricas e a aptidão física. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 1(4), 71-76.
- Matsudo, S., Marin, R., Ferreira, M., Araujo, T. & Matsudo, V. (2004). Longitudinal study – 4 year tracking – of physical fitness of physically active women aged 50+. *Revista Brasileira e Movimento*, 12(3), 47-52.