

PERFIL DOS PRATICANTES DO PROJETO DE HIDROGINÁSTICA

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: MATHEUS GIACOBBO GUEDES

Atualmente participam das aulas de hidroginástica do programa de extensão do GPAT 80 mulheres. Dessas, 63 foram analisadas de acordo com os dados obtidos por anamnese e testes submáximos referentes ao eletrocardiograma de esforço, exigência para ingressar na atividade. Dentre os dados analisados estão: idade, estatura, massa corporal, índice de massa corporal, pressão arterial de repouso e máxima (em exercício), consumo máximo de oxigênio, duplo-produto, medicamentos utilizados e fatores de risco. A idade média calculada das alunas foi 60,89±9,63 anos, sendo que a mais jovem tinha 38 anos e a mais velha 82 anos. A estatura média das participantes foi 1,59±0,06 metros, sendo que a mais alta tinha 1,74m e a mais baixa 1,43m. A massa corporal média das praticantes de hidroginástica das nossas turmas foi 68,65±13,57 quilos, sendo que a mais pesada possuía 107 kg e a mais leve 44 kg. O índice de massa corporal médio das participantes é de 27,00±4,92. O índice de massa corporal (IMC) é uma fórmula que indica se um adulto está acima do peso (sobrepeso), se está obeso, ou se está abaixo do peso ideal considerado saudável. O IMC é calculado pela fórmula: $IMC = massa / (estatura)^2$. É necessário salientar que o IMC é apenas um indicador, e não determina de forma inequívoca se uma pessoa está acima do peso ou obesa. A Organização Mundial de Saúde usa um critério simples para adultos: se o IMC tiver um valor abaixo de 18,5, a pessoa está abaixo do peso ideal; se o IMC estiver entre 18,5 e 25, a pessoa está no peso normal; se o IMC estiver entre 25 e 30, a pessoa se encontra acima do peso; e, se o IMC estiver acima de 30, a pessoa está obesa. Os valores médios de pressão arterial não se mostraram muito elevados apesar de haverem vários casos de hipertensão entre as participantes. A pressão arterial sistólica média de repouso das alunas foi 123,97±15,87 mmHg, e a diastólica de repouso foi 81,03±9,34 mmHg. A média da pressão arterial sistólica máxima em exercício das alunas foi de 172,94±25,04 mmHg e a diastólica foi de 83,81±11,73. Os dados de consumo máximo de oxigênio ($VO_{2máx}$) mostram que temos alunas com capacidades cardiorrespiratórias bem diferentes. O $VO_{2máx}$ é um indicador extremamente importante para a medição da capacidade funcional do sistema cardiorrespiratório. O valor médio de $VO_{2máx}$ das praticantes de hidroginástica é de 29,09±7,26 ml.kg⁻¹. min⁻¹, e os valores máximo e mínimo são, respectivamente, 41,38 ml.kg⁻¹. min⁻¹ e 10,41 ml.kg⁻¹. min⁻¹. A frequência cardíaca multiplicada pela pressão sistólica

denomina-se duplo-produto (DP). O DP tem forte correlação com o consumo de oxigênio do miocárdio apresentando-se como o melhor preditor indireto do esforço cardiovascular devendo ser usado como parâmetro de segurança do sistema cardiovascular. O valor médio de DP das alunas foi de $25957,64 \pm 4627,67$ bpm.mmHg. As alunas citaram vários fatores de risco que as impulsionaram a procurar atividades físicas, e entre os principais destacamos: hipertensão, diabetes, dislipidemia, obesidade e hipercolesterolemia. Das 63 mulheres analisadas, 36 fazem uso de medicamentos regularmente, e os mais utilizados são os antihipertensores, diuréticos, insulina, redutores de colesterol e medicamentos de reposição hormonal.