

INFLUÊNCIA DA OBESIDADE EM TESTES NEUROMOTORES

Bruno Carlos Batista, Alexandre de Souza e Silva,
Centro Universitário de Itajubá - Universitas
alexandre@universitas.edu.br

RESUMO

Obesidade é o excesso de tecido adiposo no organismo que está relacionada com diversas doenças. A flexibilidade é um dos componentes da aptidão física relacionada com a saúde. O objetivo do estudo é verificar a interferência da obesidade nos testes de flexibilidade e verificar se ocorreu melhora das variáveis após um programa de alongamento de 3 meses. Foram avaliados indivíduos do sexo feminino com média de idade $59,17 \pm 7,6$. O grupo estudado recebeu duas sessões de alongamento por semana durante 3 meses sendo 2 vezes na semana, com duração de 30min. Foram realizados testes de flexibilidade e avaliação do percentual de gordura através das dobras cutâneas. Os resultados do estudo demonstraram que não ocorreu diferença estatisticamente significativa entre o pré-teste e o pós-teste nas médias de flexibilidade. Também não ocorreu diferença estatisticamente significativa nos resultados de percentual de gordura nos pré-teste e no pós-teste. Na literatura encontramos resultados parecidos com do nosso estudo. Por fim, podemos concluir que a sobrecarga imposta pelo Programa de Alongamento (PA) não apresenta diferença estatisticamente significativa na flexibilidade no pré e pós teste.

Palavras chave: Obesidade, Flexibilidade, Atividade Física.

1. Introdução

Obesidade é o excesso de tecido adiposo no organismo, sendo considerada uma doença crônica e inter-relacionada direta ou indiretamente com algumas outras situações patológicas³. Estudos realizados mostram que existe correlação da obesidade com outras patologias. Os estudos também mostraram a prevalência maior de obesidade em mulheres de acordo com o levantamento de dados em idosos³.

A flexibilidade é definida como a amplitude máxima fisiológica passiva, em um dado movimento articular, é um dos componentes da aptidão física relacionada com a saúde¹. A flexibilidade piora com a idade e pode ser maior em mulheres¹. A flexibilidade é um dos principais componentes da aptidão física relacionada a saúde, portanto se um indivíduo tem um aumento em sua flexibilidade a partir de um programa de exercício físico, ele poderá ter um melhoria na qualidade de vida e saúde¹. O objetivo do estudo é verificar a interferência da obesidade nos testes de flexibilidade e verificar se ocorreu melhora das variáveis após um programa de alongamento de 3 meses.

2. Materiais e Métodos

Participaram do estudo – indivíduos do sexo feminino com a média de idade $59,17 \pm 7,6$. O grupo estudado recebeu duas sessões de alongamento por semana, sendo trabalho um exercício para cada grupo muscular. Durante as sessões foi utilizado o método passivo (alongamento sustentado 20 segundos por articulação). O período do PA foi de 3 meses sendo 2 vezes na semana, com duração de 30min.

Os testes de flexibilidade foram realizados no banco de Wells e Dillon. Foram realizados três repetições do movimento sem estímulos verbal e foi considerada a maior marca como resultado do teste. O banco de Wells e Dillon classifica o grau de flexibilidade da musculatura posterior da coxa por meio do teste conhecido como sentar e alcançar^{4,7}.

Para avaliar a altura e o peso foi utilizado o estadiômetro e a balança da marca Filizola. O percentual de gordura foi avaliado através das dobras cutâneas utilizando um adipômetro científico da marca Cescof com pressão constante de 10G/mm² e precisão de leitura de 0.1mm^{2,6,8}.

3. Resultados

Os resultados do estudo demonstraram que não ocorreu diferença estatisticamente significativa entre o pré-teste – $21,27 \pm 11,39$ e o pós-teste – $24,58 \pm 11,21$ nas médias de flexibilidade. Também não ocorreu diferença estatisticamente significativa nos resultados de percentual de gordura nos pré-teste $35,66 \pm 4,04$ e no pós-teste $33,58 \pm 3,72$. Os dados demonstram, porém que ocorreu uma melhora nos resultados tanto da flexibilidade quanto do percentual de gordura.

4. Discussão e Conclusão

Na literatura encontramos resultados parecidos com do nosso estudo, após um programa de treinamento com caminhadas, exercícios localizados e musculação 3 dias na semana com a duração de uma hora não houve diferenças significativas nos aspectos físico. Mas todos avaliados manifestaram benefícios dos exercícios físicos para as atividades diária⁹. Em outro estudo a comparação dos dados entre um grupo de idosos treinados e outro sedentário foi observado que o grupo treinado apresentaram melhores resultados em relação ao percentual de gordura⁵. Por fim, podemos concluir que a sobrecarga imposta pelo PA não apresenta diferença estatisticamente significativa na flexibilidade no pré e pós teste. Da mesma forma não foi observada melhora significativas no percentual de gordura corporal após as sessões de alongamento.

5. Referências

1. ARAÚJO, C.G.S; ARAÚJO D.S.M.S. Flexiteste: Utilização Inapropriada de Versões Condensadas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.10, n. 5, 2004.
2. BENEDETTI, T.R.B; BENEDETTI, A.L. Musculação na Terceira Idade. **Revista da Educação Física/UEM**. v.1, n.7, p. 35-40, 1996.
3. CABRERA, M.A.S; FILHO, J.F. Obesidade em Idosos: Prevalência Distribuição e Associação com Hábitos e comorbidades. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo**. v.45, n. 5, outubro 2001.
4. FARINATTI, P.T.V. et al. Programa Domiciliar de Exercícios: Efeitos de Curto Prazo sobre a Aptidão Física e Pressão Arterial de Indivíduos Hipertensos. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. v.84, n. 6, p. 473-479, junho 2005.
5. NETO, A.P; OLIVEIRA, A; SANTOS, R.O. Comparação da composição corporal em idosos esportistas com idosos irregularmente ativos. **Movimento & Percepção**. v.8, n. 11, p. 41-54, 2007.
6. OLIVOTO, R. R; Pregas cutâneas x impedância bioelétrica: mensuração da composição corporal. **Revista Digital**. V.10, n.71, Abril 2004.
7. SANTOS, J.B. **Programa de Exercício Físico na Empresa: Um Estudo com Trabalhadores de um Centro de Informática**. 2003. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.
8. SILVA, N.M; DOPP, D; FARIA, I.C; SILVA, V.L.M; FILHO, J.F. Correlação entre IMC e %G de iniciantes no treinamento de força. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. V.13, Maio 2007.
9. ZIMERMANN, M. Exercícios físicos para pessoas maiores de cinquenta anos nas perspectivas do trabalho coletivo e individualizado: Um Estudo de Caso. **Revista Catarinense de Educação Física**. n.4, dezembro 2007.