

# NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE MULHERES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA NO SUDOESTE BAIANO.

Tiago Dantas Pereira<sup>1</sup>, Berta Leni C. Cardoso<sup>2</sup>, Claudio Bispo de Almeida<sup>3</sup>

1. Estudante de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia - UNEB; \*tiago.dantas2007@hotmail.com

2. Professora Adjunto da Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Guanambi/BA, Dra. Em Educação Física

3. Professor Auxiliar da Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Guanambi/BA, Mestre em Educação Física

Palavras Chave: *Atividade física, Mulheres, Exercício físico.*

## Introdução

A prática de exercício físico constante é benéfica para o organismo do ser humano e possui papel importante para melhorar o nível de atividade física, bem como, influenciar em diversos fatores que irão contribuir para um envelhecimento saudável. E assim, a prática da atividade física regular e orientada possui importante papel para saúde. Nesse sentido, a hidroginástica tem sido apontada como uma atividade física das mais importantes a ser praticada por mulheres adultas além de diminuir os impactos de outras atividades. Assim, o objetivo do presente trabalho é apresentar os níveis de atividade física de mulheres praticantes de hidroginástica em uma academia no sudoeste baiano.

## Resultados e Discussão

O presente estudo contou com a participação de 26 mulheres com idade mínima de 29 anos e máxima de 68 anos com uma média de idade de 46,15 anos.

De acordo com a análise dos níveis de atividade física os resultados evidenciaram que quatro (15,4%) apresentaram um nível de atividade física suficiente, dezesseis (61,5%) muito ativa e seis (23,1%) pouco ativa, não havendo nenhuma classificada como sedentária.

**Tabela 1.** Apresenta as frequências e os percentuais das mulheres.

NAF	Frequência	Percentual
Suficiente	04	15,4
Muito	16	61,5
Pouco	06	23,1
Total	26	100,0

Sendo assim, os resultados demonstraram que a população estudada demonstrou ser ativa, pois 76,9% das mulheres se enquadraram como muito ativa e suficiente ativa.

Comparando com outros estudos, como por exemplo o de Matsudo *et al.* (2002) que tinha como objetivo determinar o nível de atividade física no Estado de São Paulo, de acordo com o gênero, grupo etário, distribuição demográfica, nível socioeconômico e de conhecimento de programa de promoção de atividade física, apresentou que 48% das mulheres foram classificadas como ativas e 4,1% como muito ativa, demonstrando assim resultado semelhante ao do presente estudo.

Já o estudo de Andrade *et al.* (2010), com objetivo identificar os níveis de prática de atividade física, hábitos alimentares e dados antropometria de mulheres praticantes de hidroginástica do município de Lagarto –

Sergipe, constatou que 28,6% foram classificadas como ativas e 28,6% como muito ativa, se somadas as porcentagens de ativas e muito ativas os resultados são semelhantes ou próximos dos apresentados no presente estudo.

Destaca-se que em ambos os estudos foi aplicado o questionário internacional de atividade física (IPAQ) e realizados com mulheres. Os resultados apresentados foram similares, apresentando níveis de atividade física semelhantes entre ativos e muito ativo o que pode ser justificado pelo aumento de consciência dos benefícios da prática de atividade física em qualquer idade e por verificar-se que a maioria do grupo pratica outra atividade além da hidroginástica.

Portanto, deve-se destacar a importância de conhecer os níveis de atividade física de uma determinada população, e a prática de exercício físico como hidroginástica pode contribuir de forma significativa para uma melhora nos níveis de atividade física das mulheres.

## Conclusões

Conclui-se que as mulheres praticantes de hidroginástica da academia pesquisada em sua grande maioria atingem as recomendações mínimas para obter os benefícios proporcionados pela prática de atividade física, para a saúde, entretanto encontrou-se um percentual alto de muito ativo, que podem aumentar os riscos saúde.

## Agradecimentos

Primeiramente quero agradecer a Deus, a minha orientadora a professora Dr<sup>a</sup> Berta Leni e ao professor Ms. Claudio Bispo de Almeida.

ANDRADE, Franclin Rocha de Carvalho, *et al.* Nível de atividade física, hábitos alimentares e IMC de mulheres praticantes de hidroginástica.

**Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.9, n.3, 2010 - ISSN: 1981-4313.**

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha, *et al.* Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília, v. 10 n. 4 p. 41-50, 2002.