

## AVALIAÇÃO NUTRICIONAL, ADMINISTRAÇÃO DO PESO, QUEIXAS E MEDICAMENTOS EM PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Maria Amanda Pereira Leite, Ingrid Bergmam do Nascimento Silva, Lidianne Mariz de Lima,  
Anna Cláudia Freire de Araújo Patrício, Richardson Augusto Rosendo.

*Centro Universitário de João Pessoa-UNIPÊ  
amandamapl1997@gmail.com*

**Resumo:** A avaliação nutricional propicia um retrato das condições de saúde da pessoa, permitindo assim identificar situações de saúde que precisam ser melhoradas, para realização da mesma os recursos utilizados são: antropometria, composição corporal, hábitos alimentares e testes bioquímicos. Este trabalho objetivou identificar a avaliação nutricional, administração do peso, queixas e medicamentos em praticantes de hidroginástica Trata-se de uma pesquisa transversal, quantitativa, realizada no período de outubro e novembro do ano 2017 com praticantes de hidroginástica de uma Universidade na cidade de João Pessoa/PB, Brasil. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAEE: 38840214.7.0000.5176), seguiu os princípios estabelecidos na Resolução 466/2012. Os sujeitos estudados possuíam idade mínima 42 e máxima 67 anos, praticam hidroginástica em média há  $2,33 \pm 2,56$ , com mínimo de um mês e máximo oito anos. Neste estudo, apenas 12,5% dos participantes apresentaram déficit no nível de proteína. Diante disso observa-se a importância da hidroginástica contribuindo para uma melhor qualidade de vida do indivíduo, e consequentemente contribuindo na prevenção de doenças não transmissíveis e crônicas. Percebe-se a importância de investimentos públicos na educação em saúde e da orientação quanto à importância da prática de atividades físicas e do cuidado com a saúde, sempre visando a promoção da saúde e a prevenção de doenças.

**Palavras-chave:** Avaliação Nutricional, Promoção da Saúde, Prevenção de Doenças.

### Introdução

A avaliação nutricional visa identificar distúrbios nutricionais, com a finalidade de possibilitar uma intervenção adequada para o caso, desta forma contribuindo positivamente com a recuperação ou manutenção da saúde do indivíduo. Dentre os métodos utilizados para avaliar o cliente tem-se a antropometria, composição corporal, consumos de alimentos ou testes bioquímicos, podendo também ser realizada de forma subjetiva, através do estado físico, da realização de exame ou de um rastreio nutricional (KAMIMURA et al., 2014).

Quanto à administração do peso, sabe-se que seu excesso leva ao quadro de obesidade, representando alto índice principalmente nos países de baixa e média renda, excepcionalmente em cidades urbanas. No ano de 2014 mais de 1,9 bilhões de adultos com 18 anos ou mais apresentavam excesso de peso, sendo deste montante mais de 600 milhões indivíduos obesos. Em 2014 cerca de 13% dos adultos do mundo eram obesos e 39% dos adultos com idade igual ou superior a 18 anos apresentavam excesso de peso. Acredita-se que o aumento global do excesso de peso e da obesidade deva-se a ingestão de alimentos com alto teor de gordura e densidade, bem como, ao sedentarismo (WHO, 2017).

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

[www.conbracis.com.br](http://www.conbracis.com.br)

A prática regular de atividade física tem um importante papel na redução de peso, na autonomia e na capacidade funcional, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do indivíduo. A hidroginástica é uma atividade que causa menos impacto nas articulações comparada a outros exercícios, devido as propriedades físicas da água, a flutuação, a pressão hidrostática e a resistência (SOUTO et al., 2016).

A prática de atividades físicas apresenta-se como estratégia na prevenção de doenças não transmissíveis e crônicas, proporcionando ao indivíduo uma melhor qualidade de vida e o tornando menos suscetível a adquirir doenças como a diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, doença da artéria coronária, osteoporose e obesidade (SILVA, 2015).

Devido a essa redução de impactos e aos seus benefícios, a hidroginástica é muito praticada em programas voltados para a realização de exercícios com indivíduos idosos (ALBUQUERQUE et al., 2013).

A definição de imagem corporal inclui a divisão de quatro aspectos avaliativos, o aspecto perceptivo, ou seja a forma como o indivíduo ver o próprio corpo, o afetivo que é a forma como o mesmo se sente no corpo, o cognitivo que é avaliado através dos pensamentos e das crenças que a pessoa tem sobre o corpo e por fim o aspecto comportamental que é as ações que o indivíduo pratica sobre o corpo (RICCIARDELLI, YAGER, 2016).

A aparência do sujeito apresenta-se como uma parcela de grande importância no que diz respeito a sua identidade, pois no meio social é uma característica de grande visibilidade, devido a isto o fracasso na tentativa de se apresentar com o corpo ideal traz grandes insatisfações a muitos indivíduos (SHAHYAD, PAKDAMAN, SHOKRI, 2015).

A autoestima do sujeito tem muita relação com a importância que o mesmo dá as suas características físicas e até mesmo as suas habilidades de relacionamentos com as pessoas em geral, o indivíduo constrói uma imagem de si mesmo de acordo com a aceitação que ele tem da própria aparência, de uma forma que abrange o lado cognitivo, fisiológico, emocional e social (LEITE et al., 2014).

Nesta perspectiva, objetivou-se identificar a avaliação nutricional, administração do peso, queixas e medicamentos em praticantes de hidroginástica.

## **Metodologia**

Pesquisa transversal, quantitativa, realizada no período de outubro e novembro do ano 2017 com praticantes de hidroginástica de uma Universidade na cidade de João Pessoa/PB, Brasil. Para os critérios de inclusão foi estabelecido: idade superior a 18 anos, praticar atividade física na modalidade hidroginástica, não possuir peça

metálica no corpo e estar de jejum por quatro horas, sendo estes dois últimos critérios estabelecidos para realização do exame no equipamento Inbody, utilizado na coleta de dados.

Foram excluídos aqueles com capacidade cognitiva prejudicada e que recusassem a participar da pesquisa. Desta forma, a amostra foi composta por 16 pessoas. Os dados relacionados à avaliação nutricional (proteína, mineral, gordura) e administração do peso (peso, massa muscular esquelética, gordura) foram coletados com auxílio do equipamento de bioimpedância octopolar InBody720 (Biospace, Seoul, Coreia) (FÜRSTENBERG; DAVENPORT, 2011). Quanto às queixas e uso de medicamentos, aplicou-se um questionário sociodemográfico contendo estas variáveis.

O processamento dos dados ocorreu com o auxílio do Programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 19.0, sendo realizada a estatística descritiva com média, desvio padrão da média, frequência absoluta e relativa. Destaca-se que esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAEE: 38840214.7.0000.5176), seguiu os princípios estabelecidos na Resolução 466/2012 (BRASIL, 2012). Todos os participantes da pesquisa receberam duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, permanecendo uma com o voluntário da pesquisa e outra com o pesquisador.

## Resultados e Discussão

Os sujeitos estudados possuíam idade mínima 42 e máxima 67 anos, praticam hidroginástica em média há  $2,33 \pm 2,56$ , com mínimo de um mês e máximo de oito anos. Os dados referentes à avaliação nutricional e administração de peso encontram-se expostos na Tabela 1.

**Tabela 1:** Avaliação nutricional e administração de peso em praticantes de hidroginástica. João Pessoa/PB, Brasil. N=16.

VARIÁVEIS	N	%
<b>Avaliação Nutricional</b>		
<b>Proteína</b>		
Normal	14	87,5%
Deficiente	2	12,5%
<b>Mineral</b>		
Normal	16	100%
Deficiente	-	-

**Gordura**

Normal	16	100%
Deficiente	-	-
Excessivo	-	-

**Administração do peso**
**Peso**

Normal	4	25%
Abaixo	12	75%
Alto	-	-

**Massa Muscular**
**Esquelética**

Normal	11	68,8%
Abaixo	2	12,5%
Forte	3	18,8%

As queixas e uso de medicamentos afirmados pelos sujeitos do estudo estão na Tabela 2.

Tabela 2: Queixas e uso de medicamentos em praticantes de hidroginástica. João Pessoa/PB, Brasil. N=16.

VARIÁVEIS	N	%
<b>Queixas</b>		
Sim	13	81,3%
Não	3	18,8%
<b>Visão Turva</b>		
Sim	1	6,3%
Não	15	93,8%
<b>Dor de Cabeça</b>		
Sim	2	12,5%
Não	14	87,5%
<b>Dormência</b>		
Sim	2	12,5%
Não	14	87,5%
<b>Cansaço Físico</b>		

Sim	5	31,3%
Não	11	68,8%
<b>Dor na articulação</b>		
Sim	7	43,8%
Não	9	56,3%
<b>Dor na coluna</b>		
Sim	4	25%
Não	12	75%
<b>Dificuldade Respiratória a poucos esforços</b>		
Sim	1	6,3%
Não	15	93,8%
<b>Uso de medicamentos</b>		
Sim	10	62,5%
Não	6	37,5%

Os participantes desse estudo apresentaram idade mínima de 42 e máxima 67 anos. Dados similares foram encontrados por um estudo realizado no Mato Grosso, onde a idade dos participantes oscilou entre 18 a >61, sendo que a idade predominante era de 31 a 60 anos. Quanto ao tempo de prática da hidroginástica 75% dos participantes a praticavam a mais de um ano (CARVALHO, 2014).

Neste estudo, apenas 12,5% dos participantes apresentaram déficit no nível de proteína. O consumo adequado de proteínas é essencial para manutenção da saúde física, pois propicia aumento da massa muscular e sua manutenção a longo prazo, conseqüentemente, o baixo consumo está ligado a redução da massa muscular (VAZ et al., 2016).

No que tange a composição corporal, 100% dos participantes apresentaram minerais e percentual de gordura dentro dos parâmetros da normalidade. Estudo realizado por Viana, Santos (2015) relacionou a questão da composição corporal de praticantes de hidroginástica com o bem-estar resultante de uma boa imagem corporal, oriunda da prática da atividade física e identificou que tal prática pode auxiliar na percepção da imagem corporal e melhorar conseqüentemente a sua qualidade de vida.

Quanto ao controle de peso, um estudo realizado por Lima et al. (2014) a atividade física regular está relacionada aos menores valores de lipídios cardiovasculares e adiposidade. A hidroginástica, enquanto, atividade física proporciona ao sujeito a possibilidade de manter controle sobre a

aquisição ou perda de peso corporal, o que está intimamente ligado com a melhora da sua autoimagem.

Em relação à massa muscular esquelética, 2 (12,5%) participantes apresentaram valor inferior ao preconizado. Com o passar dos anos o nosso corpo sofre transformações, dentre elas está a perda de massa muscular (COSSETIN, 2017). Neste contexto, torna-se de grande relevância a prática de atividade física, a exemplo da hidroginástica, pois de acordo com Carvalho (2014) a hidroginástica é uma atividade física que proporciona múltiplos benefícios a saúde física e mental de seus praticantes, inclusive irá auxiliar na melhora da força muscular, acresça-se que propicia também a socialização.

No relativo as dores apresentadas pelos sujeitos do estudo, estes relataram sentir dores na cabeça, articulações e coluna. Um estudo realizado com 23 mulheres praticantes de hidroginástica identificou que os participantes sentiam dor de moderada a intensa e que essa interferia na realização das suas atividades de vida diária, a coluna lombar foi a mais citada, relatada por 35% da amostra (COLPO, DARONCO, BALSAN, 2013).

Com relação à dificuldade respiratória a poucos esforços um participante alegou apresentá-la. Os demais não apresentaram dificuldade, isso pode ser oriundo da prática da hidroginástica, pois segundo Ricardo (2015) às atividades realizadas na água proporcionam ao indivíduo efeitos benéficos sobre o sistema respiratório, melhorando a capacidade respiratória do praticante e conseqüentemente facilita a circulação sanguínea, o que auxilia no bom desempenho do corpo humano.

Um estudo realizado com 23 praticantes de hidroginástica, obteve resultado satisfatório quanto a mensuração da Força Muscular Respiratória (FMR), identificando que a Pressão Expiratória máxima (PE<sub>max</sub>) foi significativamente maior em relação a seu valor predito, enquanto, a P<sub>Imáx</sub> obtida foi de 63,35 valor inferior ao predito. O recrutamento dos músculos abdominais durante as atividades não-respiratórias, como por exemplo, a imersão na água, pode ter sido a fonte do estímulo de treinamento de força sobre o diafragma e músculos expiratórios (ALBUQUERQUE et al., 2013).

Na tabela 2, em relação ao uso de medicamentos 62,5% da amostra fazem uso de alguma medicação, esses dados são corroborados pelo obtido por um estudo realizado com 147 praticantes de hidroginástica, onde 90,8% da amostra fazia uso de alguma medicação, oscilando entre uma a 3 ou mais medicações/dia (OLIVEIRA et al., 2017).

## **Conclusões**

Este estudo objetivou identificar a avaliação nutricional, administração do peso, queixas e medicamentos em praticantes de hidroginástica, alguns indivíduos avaliados apresentaram déficit no nível de proteína.

Através da avaliação física observou-se que a maior parte dos pacientes apresentaram taxas de proteína, mineral e gordura normais, porém apresentavam-se abaixo do peso normal. Os praticantes de hidroginásticas relataram diversas queixas relacionadas a dores físicas e a grande maioria faz uso de medicamentos.

Diante disso observa-se a importância da hidroginástica contribuindo para uma melhor qualidade de vida do indivíduo, e conseqüentemente contribuindo na prevenção de doenças não transmissíveis e crônicas.

Percebe-se a importância de investimentos públicos na educação em saúde e da orientação quanto à importância da prática de atividades físicas e do cuidado com a saúde, sempre visando a promoção da saúde e a prevenção de doenças.

### Referências bibliográficas

ALBUQUERQUE, I. M. et al. Capacidade funcional submáxima e força muscular respiratória entre idosas praticantes de hidroginástica e dança: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.16, n.2, p.327-336, 2013. Disponível em: <[http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo\\_saude/155575/A03.pdf](http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/155575/A03.pdf)>. Acesso em: 20 mar. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde (BR). Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre Pesquisas com Seres Humanos. Diário Oficial da União. Brasília, 2012. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>>. Acesso em: 30 abr. 2018.

CARVALHO, R.C. Os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica para a saúde das mulheres praticantes atendida pelo programa vida nova em Lucas do rio verde – Mato Grosso. 2014. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura em educação física) Universidade de Brasília, Barra do Bugres (MT). Disponível em:<[http://bdm.unb.br/bitstream/10483/10369/1/2014\\_RosineiDaCruzCarvalho.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/10369/1/2014_RosineiDaCruzCarvalho.pdf)> Acesso em: 24 mar. 2018.

COLPO, I. M.S.; DARONCO, L. S. E.; BALSAN, L. A. G. Avaliação postural, dor e aptidão física de praticantes de hidroginástica. **Revista Dor**, v.14, n.1, p.35-38, 2013. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1806-00132013000100009>> Acesso em: 21 mar. 2018.

COSSETIN, E. O idoso e a prática da hidroginástica. 2017. 48 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharel em educação física); Universidade regional do noroeste do estado do rio grande do sul, DHE - Departamento de Humanidades e Educação. Ijuí, 2017. Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4526/Evanir%20Cossetin.pdf?sequence=1>> Acesso em: 24 mar. 2018.

FÜRSTENBERG, A.; DAVENPORT, A. Comparison of multifrequency bioelectrical impedance analysis and dual-energy X-ray absorptiometry assessments in outpatient hemodialysis patients. **American Journal Kidney Diseases**, v.57, n.1, p.123-9, 2011. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20692749>> Acesso em: 20 mar. 2018.

KAMIMURA, M. A. et al. Avaliação nutricional. In: Cuppari L. Guias de medicina ambulatorial e hospitalar: nutrição clínica do adulto. São Paulo: Manole; 2014. Disponível em: <[http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/6136/pdf\\_1](http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/6136/pdf_1)>. Acesso em: 20 mar. 2018.

LEITE, A. C. B. et al. Body dissatisfaction among students in brazilian southern city. **Journal of Human Growth and Development**, v.24, n.1, p. 54-61, 2014. Disponível em:<[http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe\\_artigo.asp?id=654&idioma=Espanhol](http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=654&idioma=Espanhol)> Acesso em: 19 mar. 2018.

LIMA, M.C.S et al. Early and current physical activity: relationship with intima-media thickness and metabolic variables in adulthood. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v.8 n.5,

2014. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-3552014000500462](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-3552014000500462)> Acesso em: 25 mar. 2018.

OLIVEIRA, D.V. et al. Força muscular e funcionalidade do joelho de idosas praticantes de hidroginástica. **Revista Cogitare Enfermagem**, v. 22, n. 2, 2017. Disponível em:<<http://www.saude.ufpr.br/portal/revistacogitare/wp-content/uploads/sites/28/2017/04/49169-204177-1-PB.pdf>> Acesso em: 20 mar. 2018.

RICCIARDELLI, L. A., YAGER, Z. Adolescence and body image: from development to preventing dissatisfaction. New York: Routledge, 234 p., 2016. ISSN 9781317909675. Disponível em:<<http://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2017.0.05.2496/pdf>> Acesso em: 20 mar. 2018.

RICARDO, P.S. Qualidade das atividades aquáticas para melhor idade e seus benefícios. 2015. 20 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharel em educação física); Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, 2015. Disponível em: <<http://repositorio.uniceub.br/bitstream/235/7507/1/21180266.pdf>>. Acesso em 24 mar. 2018.

SHAHYAD, S., PAKDAMAN, S., SHOKRI, O. Prediction of body dissatisfaction from self-esteem, thin-ideal internalization and appearance-related social comparison. **International Journal of Travel Medicine and Global Health**, v.3, n.2, p. 65-69, 2015. Disponível em:< <http://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2017.0.05.2496/pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2018.

SILVA, G. R., TERRA, G. D. S. V., TAVARES, M. R. et al. Idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos: uma comparação do estado de equilíbrio. **Revista Kairós Gerontologia**, v.18, n.2, p. 311-326, 2015. Disponível em: <<https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/27014/19165>>. Acesso em: 20 mar. 2018.

SOUTO, S. V. D. et al. Imagem corporal em mulheres adultas vs. meia-idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica, **Revista Motricidade**, v. 12, n. 1, p. 53-59, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v12n1/v12n1a06.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2018.

SOUZA, R. et al. Avaliação antropométrica em idosos: estimativas de peso e altura e concordância entre classificações de IMC. **Revista brasileira de geriatria e Gerontologia**, v.16, n.1, p. 81-90, 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232013000100009](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232013000100009)> Acesso em: 20 mar. 2018.

VAZ, T.L. et al. Consumo de proteínas e sua relação com a sarcopenia em idosos. **Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde**, Santa Maria, v. 17, n. 1, p. 41-51, 2016. Disponível em:<

<https://www.periodicos.unifra.br/index.php/disciplinarumS/article/view/1907>> Acesso em: 25 mar. 2018.

VIANA, H. B.; SANTOS, M. R. Análise de percepção da imagem corporal e satisfação com a vida em idosos praticantes de hidroginástica. **Revista Kairós Gerontologia**, v.18, n. 2, p. 299-309, 2015. Disponível em:

<<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/27008/19157>>. Acesso em 24 de mar. 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Obesity and overweight Fact sheet. Geneva, Switzerland: World Health Organization 2017. Accessed on 10 March 2017. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29187948>>. Acesso em: 20 mar. 2018.