

A CORRELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES OBESAS E A PRÁTICA DO *DEEP WATER RUNNING* PELA ANÁLISE CANÔNICA

Sérgio Ricardo Pasetti ¹, Aguinaldo Gonçalves ², Carlos Roberto Padovani ³, Flávio Ferrari Aragon, ⁴Doutorando em Ciências do Esporte FEF/Unicamp, Campinas, SP (srpasetti@hotmail.com), ² Professor Titular do Departamento de Ciências do Esporte - FEF/ Unicamp, Campinas, SP, ³ Professor Titular do Departamento de Bioestatística - IB/ UNESP, Botucatu, SP, ⁴ Professor Doutor do Departamento de Bioestatística - IB/ UNESP, Botucatu, SP

Introdução: A obesidade esta associada a agravos de saúde e comprometimento da Qualidade de Vida (QV), a cuja melhora a Atividade Física pode contribuir de forma significativa. No entanto, a participação de obesos em programas de exercícios torna-se difícil devido à rejeição da própria aparência, cansaço excessivo e problemas articulares causados pelo peso elevado. O *Deep Water Running* (DWR) pode ser interessante para este tipo de situação, pois o praticante, submerso até a linha dos ombros, realiza o movimento de corrida na água sem impacto, com reduzida exposição do corpo e baixos riscos de lesões articulares. **Objetivos:** Investigar a correlação entre aptidão física e QV através do DWR em 31 obesas (idade 38 a 57 anos) em intervenção de 17 semanas, três sessões semanais de 52 minutos, sem dieta restritiva. **Metodologia:** Estudo experimental de grupo único com avaliação inicial e final. Consideraram-se percentual de gordura (Protocolo Pollock), circunferências de braços e coxas, condição cardiorrespiratória (Teste Wilder, Brennan), flexibilidade (Banco de Wells), força de preensão manual e toracolombar e QV (WHOQOL-Abreviado). No plano analítico adotou-se aplicação do coeficiente de correlação canônica **Resultados:** Após a prática do DWR, constatou-se através do coeficiente de análise canônica (tabela 1) correlação significativa entre QV e aptidão física obtida com significância inferior a 1%.

TABELA 1 - Medidas de associação e coeficientes da correlação canônica entre variáveis de aptidão física e de qualidade de vida

Componentes	Variáveis	Coeficiente da Variável
WHOQOL-Abreviado	Domínio Físico	- 0,2001
	Domínio Psicológico	- 0,4817
	Domínio Social	0,7530
	Domínio Meio Ambiente	0,4012
Aptidão Física	Flexibilidade	- 0,0862
	Força Toracolombar	0,9260
	Força de Preensão Manual Direita	- 0,0248
	Força de Preensão Manual Esquerda	- 0,3293
	Percentual de Gordura	0,4221
	Circunferência Braço Direito	- 0,3145
	Circunferência Braço Esquerdo	0,2409
	Circunferência Coxa Direita	0,5516
	Circunferência Coxa Esquerda	- 0,2760
	Cadência	- 0,2675
Coeficiente de Correlação Canônica	0,83 (p<0,01)	

Conclusões: Como pioneirismo, a presente comunicação aponta o efeito singular do DWR para a melhora da QV de obesas, indicando que a prática de exercícios físicos pode ser efetivamente benéfica para a evolução da QV.