

EXPLORANDO RELAÇÕES ENTRE IDADE E IMC COM AGRAVOS FÍSICOS EM PRATICANTES DE “REBOUND EXERCISE” DE SOLO E ÁGUA

Tatiana Coletto dos Anjos¹, Juliana Paula Leite¹, Paula Tatiane Alonso¹, Aguinaldo Gonçalves¹, Carlos Roberto Padovani², Carlos Roberto Pereira Padovani²

¹ FEF – UNICAMP/SP/BR. ² Instituto de Biociências – UNESP/SP/BR. tatifefunicamp@yahoo.com.br

Introdução e Objetivos Quando ministrados sob condições não ideais, a prática de atividades físicas pode comprometer a integridade dos organismos a elas submetidos, isso posto, é imprescindível, dentre outros fatores, que as características do público alvo sejam compatíveis às da modalidade e vice-versa. Assim sendo, o propósito da presente investigação foi explorar relações da idade e do índice de massa corpórea (IMC) com lesões e/ou sintomas músculo-esqueléticos (SME) provenientes da participação em programas que utilizam o mini-trampolim de solo e água – implemento que assegura absorção de 80% do impacto sobre as estruturas músculo-articulares para ações similares realizadas em pisos convencionais. Para tal, ao final do treino - 14 semanas, três sessões semanais de 45 minutos cada, compostas por seqüências coreografadas e intensidade incrementada por alteração da velocidade musical, aplicou-se versão adaptada do questionário nórdico-músculo-esquelético, complementado por questões auto-referidas a lesões (G1) e SME (G2). Nesta oportunidade, utilizou-se balança mecânica de plataforma, marca Filizolla®, com precisão de 0,1 kg na mensuração da massa corporal. Para a medida da estatura, empregou-se estadiômetro de madeira com precisão de 1 cm – com as voluntárias descalças e utilizando trajes mínimos. A partir destes valores, obteve-se o IMC. A menção de citados agravos foi confrontada com a idade e IMC, respectivamente, pela técnica de variância não-paramétrica (teste de Kruskal – Wallis) e análise de variância. O treinamento iniciou-se com 80 sedentárias de 20 a 35 anos, 40 em cada modalidade; ao final da intervenção totalizaram 45, não se encontrando, entre os motivos de abandono, nenhum relacionado a lesões/desconfortos referentes às intervenções. (Resultados) Os dados indicam ausência de distribuição preferencial da ocorrência e tipos de agravos segundo tais variáveis.

Tabela 01: Medidas descritivas da idade e do IMC segundo ocorrência e grupo de lesões:

Variável	Medida Descritiva	Grupos de Lesões				Valor de p
		Geral	Ausência de lesões	G2	G1 e G2	
Idade (anos)	Valor mínimo	19,0	20,0	19,0	20,0	p>0,05
	Mediana	24,0	24,0	22,0	24,0	
	Valor máximo	35,0	27,0	35,0	31,0	
	Média	24,1	23,9	24,2	24,0	
	Desvio Padrão	4,0	2,3	4,4	3,7	
IMC (Kg/cm ²)	Valor mínimo	17,0	18,0	17,0	19,0	p>0,05
	Mediana	20,0	20,0	21,0	20,0	
	Valor máximo	32,0	23,0	32,0	27,0	
	Média	21,4	20,6	21,7	20,9	
	Desvio Padrão	3,1	2,1	3,4	2,8	

(Conclusões) A não influência da idade pode ser justificada pelo fato da faixa etária das voluntárias estar delimitada a intervalo restrito, em que não se constatam variações fisiológicas importantes mediante os limites adotados. Em relação ao IMC, sua neutralidade

pode ter relação com a absorção do impacto apontada pelos idealizadores dos programas supramencionados, o que tende a preservar os sistemas ósseo e muscular.