

SIMETRIA DA MASSA MAGRA DOS MEMBROS INFERIORES DE PRATICANTES DA HIDROGINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

Natanael RODRIGUES JUNIOR¹; Ismail I. ZANDOMENIGHI²; Naldleid A. REIS³; Vinicius D. P. NATALINO⁴; Lucas P. BRITO⁵; Theodora B. FRANCISCO⁶; Elisângela SILVA⁷

RESUMO

O objetivo do presente trabalho é analisar a massa magra nos membros inferiores de praticantes de hidroginástica e musculação. A amostra desta pesquisa foi constituída de alunos do projeto Musculação para a Comunidade e do projeto de Hidroginástica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais. Participaram do estudo 10 sujeitos do sexo feminino, sendo 5 de cada projeto com idade 51,5±5,5. Para análise da composição corporal foi utilizada uma bioimpedância InBody 720. Para análise dos resultados fez-se uso da estatística descritiva e do teste t para amostras independentes através do SPSS-23. Observou-se que não houve diferenças significativas ($p < 0,05$) na massa magra dos membros inferiores do grupo de hidroginástica e de praticantes de musculação. Mesmo quando comparado o resultado da diferença entre os membros inferiores direito e esquerdo entre os grupos não se observou diferenças significativas para $p < 0,05$. Ao final deste estudo conclui-se que nesta amostra tanto os praticantes de hidroginástica quanto os praticantes de musculação possuem simetria na quantidade de massa magra nos membros inferiores.

Palavras-chave: Composição corporal, idosos, exercício físico.

1. INTRODUÇÃO

A prática regular de exercício físico leva a uma maior longevidade, melhora da capacidade cardiorrespiratória e muscular, auxilia no controle de peso e nutrição, aumenta a força e a resistência de forma geral e melhora as respostas cognitivas do idoso (ALVARENGA et al., 2013)

Para Cerri e Simões (2007), os exercícios promovidos na hidroginástica interferem em inúmeras capacidades físicas tais como flexibilidade, coordenação motora, resistência muscular localizada, além de promover o aumento da massa magra e a sociabilização a partir do momento em que essa atividade é realizada em grupos. Antunes (2013), relata a hidroginástica como um treinamento de força de baixo impacto.

Musculação é um termo muito utilizado no Brasil e em alguns outros países latinos para fazer

¹Orientado, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: rodriguesnathanael61@gmail.com;

²Orientado, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: zandomenighiismailivan@gmail.com;

³Orientado, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: naldapreis@gmail.com;

⁴Orientado, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: vinicius01pereira@gmail.com;

⁵Orientado, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: lucaspiiva.cooq@gmail.com;

⁶Orientada, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: theobf24@gmail.com;

⁷Orientador, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: prof.elisangelasilva@gmail.com.

referência aos exercícios resistidos ou em contra resistência, a prática da musculação e vivenciada em academias onde são utilizados equipamentos, pesos livres, elásticos, entre outros. Os praticantes de musculação objetivam melhorar composição corporal para atingir o padrão estético valorizado socialmente caracterizado pelo volume muscular aumentado e reduzido percentual de gordura (SILVA JÚNIOR et al., 2017).

Segundo Almeida et al. (2012) a existência de desequilíbrios fisiológicos entre o membro dominante e o não dominante, na quantidade de massa magra, no pico de torque, no trabalho máximo e na potência máxima de extensores e flexores do joelho, deve ser considerada na elaboração de medidas de prevenção em mulheres. Com base nos resultados da sua pesquisa, identificou-se que indivíduos do sexo feminino podem desenvolver diferenças na massa magra entre os membros inferiores até em atividades do cotidiano.

Diante das informações apresentadas anteriormente, o objetivo do presente trabalho é analisar a massa magra nos membros inferiores de praticantes de hidroginástica e musculação a fim de identificar possíveis assimetrias.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A amostra desta pesquisa foi constituída de alunos do projeto Musculação para a Comunidade e do projeto de Hidroginástica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho. Participaram do estudo 10 sujeitos do sexo feminino, sendo 5 de cada projeto com idade $51,5 \pm 5,5$, massa corporal $65,9 \pm 10,9$ e estatura $155,5 \pm 5,6$. Para análise da composição corporal foi utilizada uma bioimpedância InBody 720, seguindo-se os procedimentos propostos pelo fabricante, sendo que das variáveis analisadas por este instrumento, foram utilizados o peso corporal e os valores de massa magra dos membros inferiores. Para análise estatística, fez-se uso da estatística descritiva e do teste t para amostras independentes através do SPSS-23.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após análise estatística (tabela 1), observou-se que não houve diferenças significativas ($p < 0,05$) na massa magra dos membros inferiores do grupo de hidroginástica e do de musculação. Mesmo quando comparado o resultado da diferença da massa magra do membro inferior direito e o esquerdo, entre os grupos, não se observou diferenças significativas para $p < 0,05$.

Tabela 1: Massa magra dos membros inferiores direito e esquerdo de mulheres de 40 a 60 anos praticantes de hidroginástica e musculação.

HIDROGINÁSTICA			MUSCULAÇÃO		
Perna esquerda	Perna direita	Diferença (Dir-Esq)	Perna esquerda	Perna direita	Diferença (Dir-Esq)
Quilogramas					
5,92	5,87	0,05	5,23	5,26	0,03
5,96	5,98	0,02	6,51	7,46	0,95
5,31	5,32	0,01	4,84	4,82	0,02
6,44	6,27	0,14	4,72	4,71	0,01
6,07	6,14	0,07	7,13	6,96	0,17
M* 5,94	M 5,91	M 0,58	M 5,68	M 5,84	M 0,23
DP* 0,4076	DP 0,3664	DP 0,5167	DP 1,0748	DP 1,2779	DP 0,4044

*M=Media DP=Desvio padrão

Apesar de Coelho et al. (2014), relatarem que os praticantes de musculação apresentam maiores níveis de massa muscular, força e simetria, tanto de membros inferiores quanto de membros superiores quando comparados com sujeito que praticam hidroginásticas, nossa amostra não apresentou assimetria nos membros inferiores em ambas as modalidades.

Ainda, contrariando nosso resultado, Souza et al. (2014), apontaram que praticantes de musculação apresentam maior simetria nos membros inferiores que os praticantes de outros tipos de atividade física. Talvez, a excelência no trabalho realizado em ambos os projetos citados na metodologia deste estudo tenha proporcionado este resultado.

4. CONCLUSÕES

Ao final deste estudo conclui-se que nesta amostra tanto os praticantes de hidroginástica quanto os praticantes de musculação possuem simetria dos membros inferiores. Recomenda-se para novos estudos relacionados ao tema que a amostra seja mais numerosa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, G. P. L. et al. Efeitos da dominância unilateral dos membros inferiores na flexibilidade e no desempenho isocinético em mulheres saudáveis. **Fisioterapia em Movimento**. São Paulo, v. 25, n. 3, p.551-559, set. 2012. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s0103-51502012000300011>>. Acesso em: 10 jun. 2018.

ALVARENGA, H. C. et al. Comparação dos efeitos da pratica da musculação e hidroginástica sobre a função cognitiva de idosos. **Red de Revistas Científicas de América Latina y El Caribe, España**

y **Portugal**. Rio de Janeiro. v. 3, n. 5, p.134-141, dez. 2013.

ANTUNES, KAREN KRISTINY. **Efeitos de 08 semanas da hidroginástica sobre a força de mulheres idosas e de meia idade**. 2013. 9 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Várzea Grande, Mato Grosso, 2013. Cap. 1.

CERRI, A. S.; SIMÕES, R. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Revista Movimento**. v. 13, n. 1, p. 81-92, 2017.

COELHO, B. dos S. et al. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p.497-504, set. 2014. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/18099823.2014.13046>>. Acesso: 10 jun. 2018.

SILVA JÚNIOR, R. da, et al. Composição corporal, consumo alimentar e hidratação de praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 68, p.936-946, dez. 2017.

SOUZA, L. et al. Comparação dos níveis de força e equilíbrio entre idosos praticantes de musculação e de hidroginástica. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Rio Grande do Sul, v. 19, n. 5, p.647-655, 30 set. 2014. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.19n5p647>>. Acesso em: 10 jun. 2018.