

**Candidato: Sérgio Ricardo Pasetti**

**Título: Deep water running para redução da gordura corporal em mulheres na meia idade: estudo de intervenção em Campinas.**

**Orientador: Prof. Dr. Aguinaldo Gonçalves**

**Resumo:** A obesidade é considerada pela Organização Mundial da Saúde epidemia mundial que atinge todas as classes sociais e faixas etárias, causando aumentos nos gastos financeiros com saúde pública. Exercícios físicos são importantes para melhora e manutenção da saúde por propiciarem alterações fisiológicas significativas. A participação de obesos em exercícios torna-se difícil devido à rejeição da própria aparência, dificuldades de locomoção, problemas articulares causados pelo excesso de peso e estresse térmico. O exercício aquático *Deep Water Running* (DWR) pode ser interessante para este tipo de situação. Realizado em piscinas fundas, o praticante utiliza flutuador preso à cintura, que permite manter o corpo submerso até a linha dos ombros com segurança para realizar o movimento de corrida na água sem impacto. Esta atividade reduz a exposição do corpo e os riscos de lesões em membros inferiores. Este estudo verificou os efeitos da prática do DWR em intervenção de 17 semanas, sem restrição alimentar, com três sessões semanais de 52 minutos cada, sobre a composição corporal (peso, percentual de gordura e circunferências), aptidão física (condição cardiorrespiratória, flexibilidade e força) e qualidade de vida (Q.V.) em 31 mulheres entre 38 a 57 anos de idade (média  $47,93 \pm 5,46$ ) e 30 a 40% de gordura corporal, em estudo experimental de grupo único com avaliações inicial e final. No plano analítico, para estudo de diferenças nas amostras pareadas, utilizaram-se o teste *t* de Student e o teste não-paramétrico de Wilcoxon para variáveis com ausência da distribuição normal de probabilidade; para associação entre variáveis de interesse adotou-se coeficiente de Spearman e correlação canônica. Adotou-se o nível de 5% de significância. Os resultados apontaram, de forma significativa, melhora em 17 das 24 variáveis avaliadas, sendo: redução da gordura corporal (Protocolo Pollock) – ( $p < 0,01$ ); aumento de circunferência em braços e coxas ( $p < 0,001$ ); aprimoramento da condição cardiorrespiratória (Protocolo Wilder; Brenann) – ( $p < 0,005$ ) e da flexibilidade (Banco de Wells) – ( $p < 0,01$ ); ganho de força toracolombar ( $p < 0,001$ ) e prensão manual esquerda e direita ( $p < 0,05$ ). A Q.V., avaliada através do questionário WHOQOL-Abreviado, apresentou melhora significativa nos domínios físico, psicológico e relações sociais ( $p \leq 0,005$ ). O coeficiente de Spearman aponta significância estatística entre: idade e força toracolombar ( $p < 0,05$ ); cadência e circunferência do braço direito ( $p < 0,05$ ). A correlação canônica indica associação entre o WHOQOL-Abreviado e indicadores de desempenho físico ( $p < 0,01$ ), destacando-se: domínios psicológico, social e meio ambiente, idade, força toracolombar, percentual de gordura e circunferência da coxa direita. Diante de tais achados, conclui-se que o DWR proporcionou mudanças favoráveis na aptidão física e na Q.V.; os valores obtidos independem da idade ou da evolução da condição cardiorrespiratória.

**Palavras-Chave:** Mulheres; Obesidade; Qualidade de vida; Exercício; Ambiente aquático.