

QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES EM TREINAMENTO DE 16 SEMANAS DE DURAÇÃO NO MINI-TRAMPOLIM EM ÁGUA

Paula Tatiane Alonso¹; Juliana Paula Leite¹; Tatiana Coletto dos Anjos¹; Carlos Roberto Padovani²; Aguinaldo Gonçalves²

¹UNICAMP/Campinas/SP/Brasil,

¹UNESP/Botucatu/SP/Brasil, paulatiane@yahoo.com.br

Para exercícios em solo e em água, além dos aparelhos tradicionais conta-se atualmente com o mini-trampolim. A prática sobre o mesmo possui estrutura própria, com movimentos, variações e combinações, desenvolvidos com intensidade, duração e frequência estabelecidas. É de uso individual, em aulas coletivas e as coreografias são demonstradas por um professor. O presente estudo teve como objetivo pesquisar alterações na qualidade de vida nos momentos pré e pós treinamento, em programa de exercícios realizados sobre mini-trampolim em água, durante 16 semanas, com 45 minutos de duração e frequência de três vezes semanais. Estudaram-se 20 voluntárias, sedentárias com média de idade de 25,4 ($\pm 5,15$) anos. Para avaliação específica utilizou-se o questionário WHOQOL-bref, composto por 26 questões, referentes aos domínios físico, psicológico, social e ambiental. Para análise estatística utilizou-se a técnica não-paramétrica de Wilcoxon para amostras dependentes. Obtiveram-se valores com diferenças estatísticas significantes apenas no domínio físico ($p < 0,05$) conforme indicado na tabela 1. Possíveis significado e implicações destes resultados são discutidos na perspectiva de que outras variáveis deste grupo, como as capacidades físicas e dados antropométricos (também com alterações positivas) tenham contribuído nestas variáveis. Além disso, a rotina de treinos, periodizada e controlada pode ter igualmente influenciado.

Palavras-chave: mini-trampolim, mulheres, qualidade de vida.

Tabela 1. Mediana e semi-amplitude total da porcentagem de escores dos domínios do WHOQOL segundo momento de avaliação.

| Variável | Momentos | | Valor de p |
|---------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| | Inicial | Final | |
| Domínio Físico | 62,50 \pm 26,79 | 71,43 \pm 25,00 | p < 0,05 |
| Domínio psicológico | 66,67 \pm 25,00 | 75,00 \pm 20,84 | p > 0,05 |
| Domínio social | 75,00 \pm 25,00 | 75,00 \pm 50,00 | p > 0,05 |
| Domínio ambiental | 60,94 \pm 21,88 | 60,94 \pm 25,00 | p > 0,05 |