

Beneficiile gimnasticii aerobice acvatice la copiii supraponderali

Elena Amelia Stan

Universitatea Ecologică București, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Premize. Programele de aerobică acvatică servesc nevoilor indivizilor care simt disconfort la efectuarea exercițiilor pe uscat sau nu sunt capabili să le realizeze. Provocați din punct de vedere fizic, copiii obezi au beneficiat de avantajele fiziologice ale programului aerobic acvatic, care a inclus exerciții fizice acvatice, alergarea pe loc în apă mică și apă adâncă și procedee de înot modificate.

Obiective. Cercetarea a urmărit posibilitatea creării unor programe acvatice pentru copiii supraponderali, care să vină în întâmpinarea problemelor de ordin fizic cu care se confruntă la participarea exercițiilor fizice pe uscat, obținând scăderea în greutate.

Metode. Studiul s-a desfășurat în bazinul de înot, folosind mijloace acvatice, pe o perioadă de 12 săptămâni, cu 7 copii supraponderali cu vârste cuprinse între 5-8 ani. Datele investigate au fost înregistrate în Word.

Rezultate. În urma analizării parametrilor de greutate s-a constatat că media indicelui de greutate pe întregul grup a scăzut cu 2,36 kg, pentru cei 6 copii prezenți la testarea finală (și media pentru indicii de creștere, de 0,23 cm). Copiii au pornit de la greutatea de 37 kg la 35,8 la vârsta de 5 ani, la 6 ani diferența semnificativă a înregistrat-o un băiețel, de la 42,3 kg la 40,5 kg, iar la categoria de vârstă de 8 ani, diferența a fost de 2 kg, de la 46 la 44. Valoarea p-ului rezultat este semnificativ, respectiv 0,000376, cu media t 2 de 28,23.

Concluzii. Creșterea semnificativă a ratei inimii și a oxigenului asimilat sugerează că acest tip de exerciții este util în pregătirea fizică a persoanelor cu capacitate fizică redusă. Pe lângă aceasta, s-a constatat că programele aerobice în apă modifică compoziția corpului în mod efectiv și îmbunătățesc pregătirea fizică. Exercițiile aerobice acvatice folosesc un procentaj mai mare de grăsime ca sursă de combustibil. Printr-un program regulat de exerciții aerobice în apă apar îmbunătățiri în nivelul de fitness.

Cuvinte cheie: fitness acvatic, reducerea greutateii, creștere în înălțime.