

# EFEITOS DE DOIS TREINAMENTOS DE CORRIDA EM PISCINA FUNDA NA APTIDÃO FÍSICA E PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSOS

Thaís Reichert, Ana C. Kanitz, Rodrigo S. Delevatti, Natália C. Bagatini, Bruna M. Barroso, Luciana P. Bregagnol, Luiz F.M. Kruehl

Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Escola de Educação Física

Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres



## INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento está associado à redução da aptidão física e ao aumento da pressão arterial. Estes fatores repercutem sobre a capacidade do idoso de realizar as atividades de vida diária e aumentam o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. A corrida em piscina funda se mostra uma alternativa interessante para reverter estes efeitos deletérios do envelhecimento, uma vez que é realizada com uma proteção cardiovascular e ausência de impacto nos membros inferiores, possibilitando que o indivíduo se exercite em grandes cargas aeróbias com menor risco de lesão.

## OBJETIVO

Comparar os efeitos de dois modelos de treinamento de corrida em piscina funda, treinamento contínuo e treinamento intervalado, na aptidão física e pressão arterial de idosos.

## MÉTODOS

25 indivíduos idosos

Treinamento Contínuo  
(CONT; n=12; 67±6 anos)

Treinamento Intervalado  
(INT; n=13; 68±4 anos)

✓ 28 semanas; 2 sessões semanais (45 minutos)

Quadro 1. Periodização do treinamento de corrida em piscina funda.

Semanas	Mesociclo	Grupo Contínuo		Grupo Intervalado	
		Intensidade (Borg 6-20)	Volume	Intensidade (Borg 6-20)	Volume
1-4	Base	13	30 min	10x (2min 15 + 1min 11)	30 min
5-8	Aquisição	15	30 min	6x (4min 17 + 1min 11)	30 min
9-12	Pico	16	31 min 30s	7x (4min 17 + 30s 11)	31 min
12-16	Regenerativo	13	30 min	10x (2min 15 + 1min 11)	30 min
17-20	Aquisição	15	30 min	6x (4min 17 + 1min 11)	30 min
21-24	Aquisição	16	31 min 30 s	7x (4min 17 + 30s 11)	31 min
25-28	Pico	17	36 min	6x (2min 18 + 1min 15)	36 min

As avaliações foram realizadas antes do treinamento, após 12 semanas e após o período de treinamento. A pressão arterial foi aferida após 20 minutos de repouso e a aptidão física por meio da bateria de Rikli e Jones (1999).

## ANÁLISE ESTATÍSTICA

Utilizou-se os testes *Shapiro-Wilk*, *Levene* e *ANOVA* para medidas repetidas com fator grupo com *post-hoc* de *Bonferroni* ( $\alpha=0,05$ ). O programa utilizado foi o *SPSS* versão 22.0

## RESULTADOS

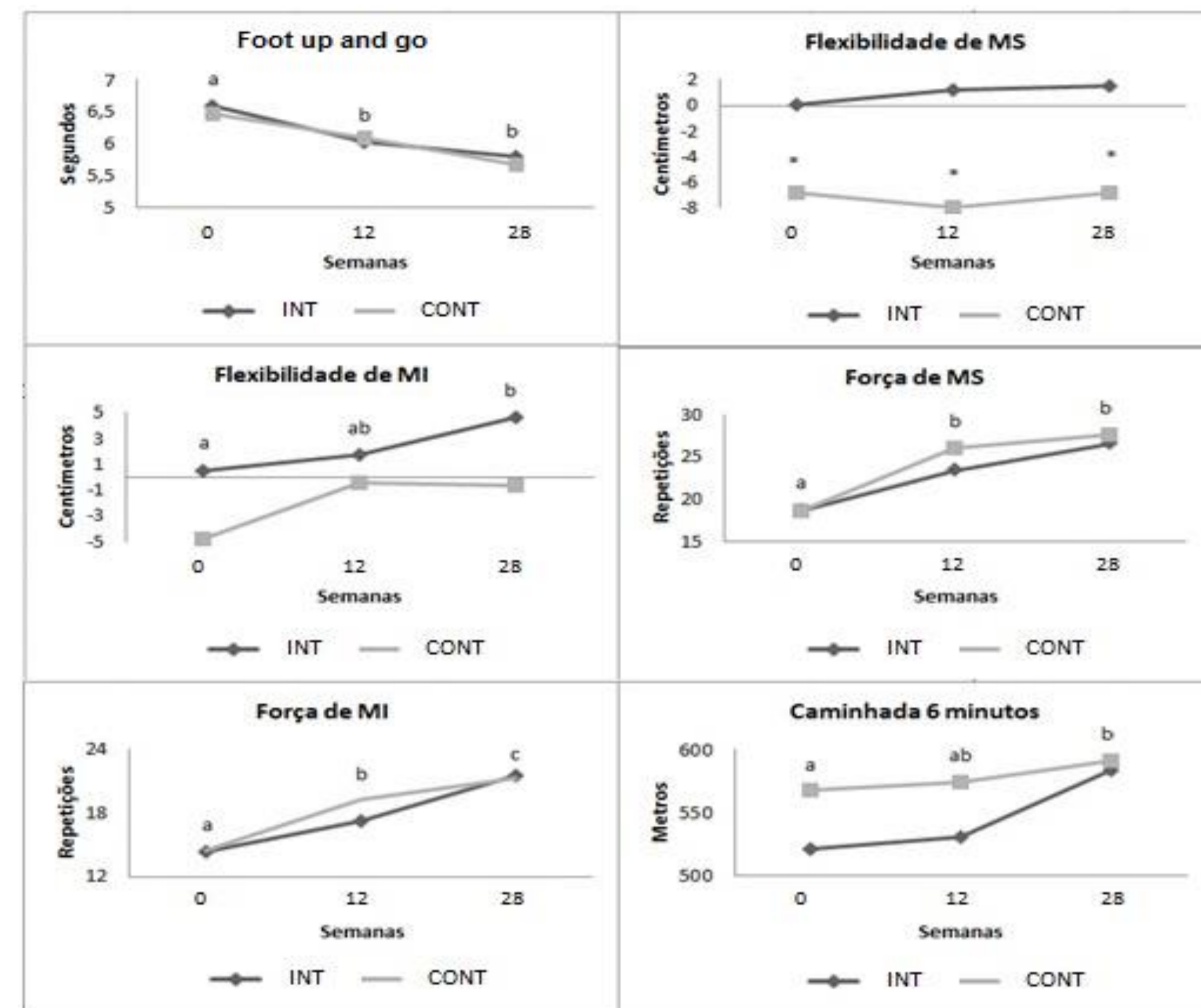


Figura 1. Comportamento dos testes *foot up and go*, flexibilidade de membros superiores (MS), flexibilidade de membros inferiores (MI), força de membros superiores (MS), força de membros inferiores (MI) e caminhada de 6 minutos do grupo intervalado (INT) e do grupo contínuo (CONT) nas semanas 0, pós 12 e pós 28. Letras diferentes representam diferenças estatisticamente significativas entre os períodos de tempo para  $p<0,05$ . \* representa diferença significativa entre os grupos para  $p<0,05$

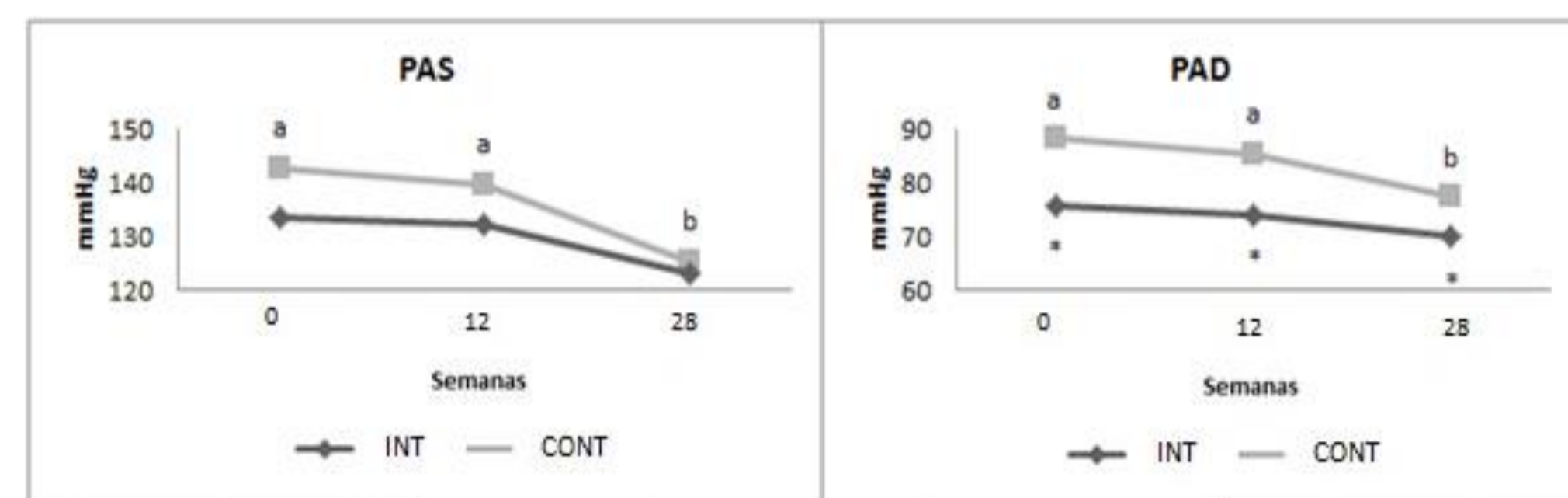


Figura 2. Comportamento da pressão arterial sistólica (PAS) e da pressão arterial diastólica (PAD) de repouso dos grupos intervalado (INT) e contínuo (CONT) nas semanas 0, 12 e 28. Letras diferentes representam diferenças estatisticamente significativas entre os períodos de tempo para  $p<0,05$ . \* representa diferença significativa entre os grupos para  $p<0,05$ .

## CONCLUSÃO

A prática de corrida em piscina funda, tanto de modo contínuo quanto de modo intervalado, gera ganhos no equilíbrio corporal, na flexibilidade de membros inferiores, na força de membros superiores e inferiores e na capacidade cardiorrespiratória e promove uma redução significativa da pressão arterial idosos.



Melhora a capacidade de realizar as atividades de vida diária

Representa um menor risco de mortalidade por doenças cardiovasculares.