



Evento	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2014
Local	Porto Alegre
Título	EFEITOS DE DOIS PROGRAMAS DE TREINAMENTO DE CORRIDA EM PISCINA FUNDA NA PRESSÃO ARTERIAL E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM IDOSOS
Autor	THAIS REICHERT
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

O processo de envelhecimento é acompanhado por uma série de mudanças, como a redução da aptidão física relacionada à saúde e o aumento da pressão arterial. Neste contexto, o exercício físico é capaz de atenuar estes efeitos. Dentre eles, a corrida em piscina funda se mostra uma alternativa interessante, uma vez que é realizada com uma proteção cardiovascular e ausência de impacto nos membros inferiores, possibilitando que o indivíduo se exercite em altas cargas de treinamento com menor risco de lesão. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos de dois modelos de treinamento em piscina funda na aptidão física relacionada à saúde e na pressão arterial de idosos. Vinte e cinco idosos de ambos os sexos foram divididos em dois grupos: grupo contínuo (CO, n=12, 67,2±6,74 anos) e grupo intervalado (IN, n =13, 68,6±4,21 anos). Os dois grupos realizaram o treinamento durante 28 semanas com frequência semanal de duas sessões. A aptidão física relacionada à saúde foi avaliada através da bateria de testes da Rikli & Jones e a pressão arterial foi aferida após o indivíduo permanecer em repouso durante 20 minutos. Foram realizadas avaliações antes de iniciar o treinamento (semana 0), na semana 12 e após o treinamento (semana 28). Para análise dos dados utilizou-se Anova para medidas repetidas com fator grupo e *post hoc* de Bonferroni ($\alpha=0,05$). Como resultados, em relação à aptidão física relacionada à saúde, não foram observadas diferenças entre os grupos de treinamento ($p>0,05$), exceto para a flexibilidade de membros superiores, na qual o grupo intervalado apresentou maiores valores durante as 28 semanas de treinamento ($p=0,042$). Os sujeitos apresentaram uma melhora significativa do equilíbrio dinâmico e agilidade ($p<0,001$), flexibilidade de membros inferiores ($p=0,007$), força de membros superiores e inferiores ($p<0,001$) e de caminhada ($p=0,021$) do pré para o pós-treinamento. Já os valores de flexibilidade de membros superiores apresentaram uma manutenção do pré para o pós-treinamento ($p=0,677$). A pressão arterial sistólica e diastólica diminuíram significativamente após as 28 semanas de treinamento ($p<0,001$) em ambos os grupos, no entanto, o grupo intervalado apresentou os menores valores durante o período de intervenção ($p<0,001$). Conclui-se que o treinamento de corrida em piscina funda contínuo e intervalado proporcionam melhoras de igual magnitude em todos os parâmetros da aptidão física relacionada à saúde e na pressão arterial em idosos, podendo melhorar a independência funcional desta população.