

TREINAMENTO INTERVALADO DE CAMINHADA NÓRDICA E DISTÂNCIA PERCORRIDA DURANTE TESTE DE CAMINHADA DE SEIS MINUTOS EM IDOSOS

Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga; Diego Kwecko Lima; Gabriela Petry Selmo

O objetivo do estudo foi avaliar os efeitos de um treinamento intervalado de CN sobre distância total no Teste de Caminhada de 6 minutos (TC6) em idosos com DP. MÉTODOS: Os dados da pesquisa são provenientes de um banco de dados do Projeto de Extensão de CN da ESEFiD/UFRGS. Foram incluídos somente os alunos que apresentaram no mínimo 50% de participação das 16 aulas, que ocorreram duas vezes na semana. A amostra foi composta por seis idosos diagnosticados com DP (GDP), (idade 61 ± 7 anos) e por cinco idosos saudáveis (GS), (idade 67 ± 4 anos). Foram utilizados dados antropométricos e valores do TC6 coletados pré (T1) e pós-treinamento (T2). As intensidades do treinamento foram baseadas em percentuais da distância obtida no TC6 no T1. Os dados foram analisados através do teste t de *Student* Dependente e Independente, nível de significância de 0,05, SPSS (20.0). RESULTADOS: As médias de massa corporal e estatura, 73 ± 13 kg e 167 ± 8 cm para GDP, e 75 ± 9 e 167 ± 6 para GS não apresentaram diferenças significativas. A distância obtida pelo GDP no T2 ($484,75\pm 79,13$ m) foi significativamente maior do que a distância do T1 ($430,80\pm 76,25$ m) ($P=0,04$). O GS não apresentou diferença significativa entre T1 ($544,64\pm 91,19$ m) e T2 ($588,58\pm 85,02$ m) ($P > 0,05$). Ao comparar os grupos, a distância do T1 do GS foi significativamente maior que a do GDP ($P=0,05$), porém no T2 não houve diferença significativa entre os grupos. Embora não significativo, o GDP apresentou maior aumento na distância entre T1 e T2 em comparação a GS, mesmo com menor frequência nos treinos ($74\pm 18\%$ vs $95\pm 5\%$) ($p < 0,05$). DISCUSSÃO e CONCLUSÃO: A distância do TC6 foi utilizada como parâmetro de avaliação do treinamento, indicando ganhos significativos em ambos os grupos. O GDP foi mais responsivo ao treinamento intervalado de CN, mesmo tendo um percentual de presença menor que o GS. A CN promoveu melhoras significativas ao grupo DP, pois a técnica com os bastões demonstra vantagens na mobilidade funcional, fundamental à qualidade de vida.

Descritores: Idosos; Caminhada Nórdica; Treinamento Intervalado; Teste de Caminhada de Seis Minutos