



| | |
|-------------------|---|
| Evento | Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS |
| Ano | 2020 |
| Local | Virtual |
| Título | EFEITOS DE DIFERENTES TREINAMENTOS EM PISCINA FUNDA NA QUALIDADE DO SONO E SINTOMAS DEPRESSIVOS |
| Autor | TÁLISSA KELLY ZIMMER |
| Orientador | ANA CAROLINA KANITZ |

EFEITOS DE DIFERENTES TREINAMENTOS EM PISCINA FUNDA NA QUALIDADE DO SONO E SINTOMAS DEPRESSIVOS

Autora: Tálissa Kelly Zimmer

Orientadora: Prof. Dra. Ana Carolina Kanitz

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

A qualidade do sono prejudicada e sintomas depressivos são problemas de saúde comuns em adultos e idosos. Neste contexto, a prática de exercício físico tem apresentado benefícios nestes desfechos. A corrida em piscina funda é uma modalidade interessante, porém pouco se sabe sobre os seus efeitos nestes aspectos. Assim, o objetivo do estudo foi comparar os efeitos de três programas de treinamento de corrida em piscina funda na qualidade do sono e sintomas depressivos de adultos e idosos. Para tanto, 102 participantes com idade acima de 18 anos foram distribuídos em três grupos: treinamento combinado (aeróbico + força) (n=36), aeróbico intervalado (n=42) e aeróbico contínuo (n=24). Os treinamentos tiveram duração de 24 semanas, com 2 sessões semanais (45 minutos cada). A intensidade do treinamento foi prescrita pela Percepção de Esforço (Borg 6-20). As avaliações da qualidade do sono e sintomas depressivos foram realizadas através de questionários (PSQI e PHQ9, respectivamente) antes e após 16 e 24 semanas. A análise estatística foi realizada utilizando-se equações de estimativas generalizadas com *post hoc* LSD ($\alpha=0,05$). Após a realização do treinamento, foi encontrado melhora da qualidade do sono nos três grupos ($p=0,003$), sem diferença entre os mesmos ($p=0,145$). Esse aumento ocorreu na comparação entre o pré-treinamento e pós 24 semanas ($p=0,003$) e entre pós 16 e pós 24 semanas ($p=0,005$). Também foi encontrada redução dos sintomas depressivos do pré-treinamento para 16 semanas ($p=0,034$) que se manteve nas 24 semanas ($p=0,008$), sem diferença entre os momentos 16 e 24 semanas, ou entre os grupos ($p=0,851$). Diante destes resultados, conclui-se que a prática da corrida em piscina funda se mostrou eficiente na melhora da qualidade do sono e redução dos sintomas depressivos, independentemente do tipo de treinamento realizado.