



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2020
<b>Local</b>	Virtual
<b>Título</b>	Efeitos de três treinamentos de hidrogenástica na qualidade muscular e capacidade cardiorrespiratória de mulheres idosas
<b>Autor</b>	LUCAS GONÇALVES POLI
<b>Orientador</b>	ANA CAROLINA KANITZ

# Efeitos da hidroginástica na qualidade muscular e na capacidade cardiorrespiratória de idosas

Orientadora: Ana Carolina Kanitz

Autor: Lucas Gonçalves Poli

UFRGS

O objetivo do estudo foi comparar os efeitos a curto e a longo prazo de três treinamentos de hidroginástica na qualidade muscular (QM) e na capacidade cardiorrespiratória de mulheres idosas. Cinquenta e sete mulheres entre 60 e 75 anos foram randomicamente divididas em três grupos de treinamento: treinamento aeróbio (TA), treinamento combinado cujo treinamento de força progrediu para equipamento resistivo (TCER) e treinamento combinado cujo treinamento de força progrediu para séries múltiplas (TCSM). Os treinamentos duraram 16 semanas com duas sessões semanais. O TA realizou um treinamento aeróbio de 30 minutos por sessão cuja intensidade foi prescrita pela frequência cardíaca correspondente ao limiar anaeróbio ( $FC_{LA_n}$ ). Durante a intervenção, houve progressão da intensidade de 90-95% para 100% da  $FC_{LA_n}$ . Os treinamentos combinados foram compostos por treinamento de força e aeróbio. Os exercícios de força foram realizados em intensidade correspondente ao índice 19 (extremamente intenso) da Escala de Borg. O TCER teve a progressão de treinamento de força para utilização de equipamento resistivo, enquanto que o TCSM teve a progressão para séries múltiplas a partir da nona semana. O treinamento aeróbio dos grupos combinados foi o mesmo do grupo TA. As avaliações foram realizadas pré-treinamento, após 8 semanas e após 16 semanas de treinamento. A QM foi avaliada a partir da tensão específica. A capacidade cardiorrespiratória foi avaliada em um teste progressivo em esteira. O consumo máximo de oxigênio apresentou um incremento do pré para pós-16 semanas de treinamento em todos os grupos (AT: 9%; CTER: 11%; TCSM: 5%). A QM apresentou melhora do pré para o pós-8 e do pré para o pós-16 semanas de treinamento em todos os grupos (AT: 9%; CTER: 9%; TCSM: 4%). O principal achado do estudo foram os semelhantes incrementos na capacidade cardiorrespiratória e na qualidade muscular de idosas independentemente do tipo de treinamento realizado.

