



Evento	Salão UFRGS 2013: SIC - XXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2013
Local	Porto Alegre - RS
Título	Efeitos de dois programas de treinamento em piscina funda nas respostas cardiorrespiratórias e na força muscular de idosos
Autor	THAIS REICHERT
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

O processo de envelhecimento está associado à redução da capacidade cardiorrespiratória e da força muscular. A fim de reverter os efeitos deletérios do envelhecimento, 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 grandes cargas aeróbias com menor risco de lesão. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos de dois programas de treinamento em piscina funda nas respostas cardiorrespiratórias e neuromusculares de idosos. Participaram do estudo 34 sujeitos, divididos em um grupo que realizou um treinamento aeróbio de corrida em piscina funda (AERO; n=16; 66±4 anos) e um grupo que realizou um treinamento combinado (força seguido de treinamento aeróbio) em piscina funda (FOR-AERO; n=18; 64±4 anos). Ambos os grupos treinaram três vezes por semana durante 12 semanas. Antes e após o período de treinamento, avaliou-se consumo de oxigênio de pico (VO_{2pico}) e no segundo limiar ventilatório (VO_{2LV2}), máxima força muscular dinâmica e isométrica, resistência muscular dinâmica e ativação muscular isométrica. Para análise estatística utilizou-se ANOVA para medidas repetidas com fator grupo com *post-hoc* de Bonferroni ($\alpha=0,05$). Após o período de treinamento, ambos os grupos apresentaram um aumento do VO_{2pico} (AERO 41%; FOR-AERO 17%) e do VO_{2LV2} (AERO 35%; FOR-AERO 7%), sendo este mais significativo no grupo AERO. Em relação às variáveis neuromusculares, ambos os grupos aumentaram a força muscular dinâmica máxima (AERO 10%; FOR-AERO 6%) e a força muscular isométrica de extensão de joelho (AERO 17%; FOR-AERO 1%), sem diferenças entre os grupos. A resistência muscular dinâmica apresentou um aumento significativo tanto para flexão (AERO 18%; FOR-AERO 18%) como para a extensão (AERO 8%; FOR-AERO 18%) de joelho, sem diferença entre os grupos. A atividade eletromiográfica máxima apresentou um aumento significativo para os músculos vasto lateral (AERO 18%; FOR-AERO 27%), reto femoral (AERO 21%; FOR-AERO 10%) e semitendinoso (AERO 43%; FOR-AERO 33%), sem diferenças entre os grupos. Assim, conclui-se que o treinamento de corrida em piscina funda promove melhoras na capacidade cardiorrespiratória e na força muscular de idosos. No entanto, o treinamento somente aeróbio apresentou incrementos mais significativos nas respostas cardiorrespiratórias e promoveu os mesmos ganhos na força muscular do que o treinamento combinado. Sendo assim, do ponto de vista prático, o treinamento aeróbio de corrida em piscina funda, com duração de 12 semanas e realizado com intensidades próximas ao segundo limiar ventilatório, pode ser indicado quando se objetiva ganhos na capacidade cardiorrespiratória e na força muscular de membros inferiores de homens idosos e sedentários.