



SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XXVIII SIC

paz no plural



Evento	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2016
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	EFEITOS DE DOIS MODELOS DE TREINAMENTO DE HIDROGINÁSTICA NA FORÇA MUSCULAR DE MULHERES IDOSAS
Autor	LEANDRO COCONCELLI
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

EFEITOS DE DOIS MODELOS DE TREINAMENTO DE HIDROGINÁSTICA NA FORÇA MUSCULAR DE MULHERES IDOSAS

Leandro Coconcelli

Luiz Fernando Martins Kruehl

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Os exercícios em meio aquático têm ganhado especial atenção na literatura científica, principalmente devido aos seus inúmeros benefícios para diferentes populações. Dentre as atividades aquáticas, destaca-se hidroginástica que pode ser realizada mediante a adoção de diferentes métodos de treinamento, destacando-se os modelos de treinamento de caráter aeróbico e de força. Sobre essas modalidades, estudos na literatura internacional vêm demonstrando melhorias importantes em diversos parâmetros da aptidão física, tais como aumento da força muscular. No entanto, em razão das propriedades físicas da água hipotetiza-se que outros modelos de treinamento, que não somente os de caráter de força, como por exemplo, aqueles de caráter aeróbico, também possam gerar incrementos de força muscular. Assim, sendo a hidroginástica uma das modalidades de treinamento mais procuradas pelo público idoso objetivou-se verificar os efeitos de dois programas de treinamento de hidroginástica, um de caráter aeróbico e outro de caráter de força sobre a força muscular dinâmica máxima de flexores horizontais de ombro (FFHO), flexores de joelho (FFJ) e extensores de joelho (FEJ) em mulheres idosas.

Para tanto, 45 mulheres foram randomicamente distribuídas em três grupos, um que realizou treinamento aeróbico em aulas de hidroginástica (HA; n=15), outro que realizou treinamento de força em aulas de hidroginástica (HF; n=15) e outro que realizou aulas de relaxamento em imersão (grupo controle – GC; n=15). As intervenções foram realizadas durante 10 semanas com 2 sessões semanais (45 minutos cada) para os 3 grupos. O grupo HA foi treinado utilizando-se o método intervalado com intensidades que variaram entre 80 e 100% da frequência cardíaca relativa ao segundo limiar ventilatório. Por outro lado, o grupo HF treinou realizando a máxima velocidade de execução dos movimentos progredindo de 4 séries de 20 segundos para 8 séries de 10 segundos. O GC realizou um programa, não periodizado, de exercícios de relaxamento e meditação em meio aquático, com mesma duração e frequência semanal dos grupos HA e HF. Para as avaliações da FFHO, FFJ e FEJ foi utilizado o teste de 1 repetição máxima (1RM) com velocidade e amplitude de movimentos controlados, nos períodos pré e pós-intervenção, para as participantes dos 3 grupos. Para a análise dos dados foi utilizada estatística descritiva, com valores apresentados em médias e intervalos de confiança. Foi utilizado o método de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE), com post hoc de Bonferroni. O nível de significância adotado foi $\alpha=0,05$ e os dados foram processados no pacote estatístico SPSS versão 22.0.

Observou-se aumento significativo do momento pré para o pós-intervenção na FFJ para o grupo HF, obtendo um incremento de 14%. Por outro lado na FFHO não houve diferença significativa ao longo do tempo em nenhum dos grupos. Em relação a FEJ os grupos HA, HF e GC melhoraram seus níveis significativamente com incrementos de 11%, 13% e 5%, respectivamente.

Em virtude dos resultados apresentados, conclui-se que o treinamento de força em meio aquático, com prescrição similar à adotada no presente estudo, promove incrementos na FFJ e de FEJ. Adicionalmente a intervenção aplicada ao grupo controle, bem como o treinamento aeróbico intervalado realizado em meio aquático, com prescrição análoga à implementada neste estudo, parece estar associado a melhorias nos níveis de FEJ.