



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2015
<b>Local</b>	Porto Alegre - RS
<b>Título</b>	Efeitos de dois modelos de treinamento de hidroginástica em marcadores hemodinâmicos de idosas dislipidêmicas
<b>Autor</b>	MARCOS PAULO BIENERT MASIERO
<b>Orientador</b>	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Efeitos de dois modelos de treinamento de hidroginástica em marcadores hemodinâmicos de idosas dislipidêmicas  
Marcos Paulo Bienert Masiero  
Luiz Fernando Martins Kruel  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

A incidência de doenças cardiovasculares aumenta dramaticamente com o envelhecimento segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia e esse aumento parece estar relacionado às alterações que ocorrem no débito cardíaco (DC), volume sistólico (VS), pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD) e na frequência cardíaca (FC). Como alternativa para o tratamento e a prevenção de DCV surge o exercício físico, como a hidroginástica, constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga, e que ainda gera uma proteção cardiovascular adicional durante o exercício devido à ação da pressão hidrostática. O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito de dois modelos de treinamento de hidroginástica com duração de 10 semanas sobre o  $DC_{max}$ ,  $DC_{rep}$ ,  $VS_{rep}$ ,  $VS_{max}$ ,  $PAS_{rep}$ ,  $PAD_{rep}$ ,  $FC_{rep}$  e  $FC_{max}$  de idosas dislipidêmicas. Foram randomicamente distribuídas 75 mulheres em três grupos, um que realizou treinamento aeróbico em aulas de hidroginástica (HA; n=25), outro que realizou treinamento de força em aulas de hidroginástica (HF; n=25) e outro que realizou aulas de relaxamento em imersão (grupo controle – GC; n=25). A intervenção nos grupos foi realizada durante 10 semanas com 3 sessões semanais (45 minutos cada). 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. Já o grupo HF trabalhou utilizando de 2 a 4 vezes de 2 séries de 10 a 20 segundos de execução para cada exercício em velocidade máxima. As medições ocorreram nos períodos pré e pós intervenção. Para aferição da  $PAS_{rep}$  e  $PAD_{rep}$  foi usado um medidor automático de pressão arterial. A aferição do DC, VS e FC foi realizada de forma não-invasiva por meio de equipamento de cardio impedância. As variáveis de repouso foram coletadas com o indivíduo sentado, após 10 minutos de repouso. Para a determinação das variáveis em esforço máximo foi realizado um teste de esforço progressivo em esteira, utilizando o protocolo de Bruce. Para a análise dos dados foi utilizada estatística descritiva, com valores apresentados em média  $\pm$  erro padrão. 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. Houve aumento significativo de  $FC_{max}$  do momento pré para o pós intervenção ( $146,8 \pm 2,8$  para  $156,1 \pm 2,8$   $p < 0,001$ ) sem diferença entre grupos. Além disso, houve também uma redução de  $PAD_{rep}$  ( $77,5 \pm 1,5$  para  $72,9 \pm 1,3$   $p = 0,001$ ) e  $PAS_{rep}$  ( $136,9 \pm 2,7$  para  $126,8 \pm 1,8$   $p < 0,001$ ) do momento pré para o pós intervenção sem diferença entre os grupos. As demais variáveis não sofreram alterações estatisticamente significativas. A partir desses resultados podemos concluir que 10 semanas de intervenção aquática foram suficientes para melhorar a  $PAS_{rep}$  e  $PAD_{rep}$ . Ainda houve incremento na  $FC_{max}$ , sugerindo que as idosas que participaram do estudo ficaram mais tolerantes ao exercício. Cabe destacar que a imersão já foi suficiente para atingir esses resultados, não tendo diferença significativa com os grupos que fizeram treinamento de hidroginástica.