



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 em parâmetros cardiorrespiratórios de mulheres idosas dislipidêmicas: um ensaio clínico randomizado controlado
Autor	RAFAEL DE LIMA MAGALHÃES
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Efeitos de dois modelos de treinamento de hidroginástica em parâmetros cardiorrespiratórios de mulheres idosas dislipidêmicas: um ensaio clínico randomizado controlado

Autor: Rafael de Lima Magalhães

Orientador: Professor Luiz Fernando Martins Krueel - Instituição de Origem: UFRGS

As dislipidemias podem ser definidas como desordens heterogêneas no metabolismo lipídico que acarretam em alterações nas concentrações das lipoproteínas e dos lipídeos sanguíneos. O aumento dos níveis de atividade física possui grande impacto sobre as dislipidemias, principalmente em exercícios em meio aquático. Recentemente, tem sido demonstrado que, assim como a presença de dislipidemias, a aptidão cardiorrespiratória apresenta uma forte relação com a mortalidade, estando as dislipidemias diretamente relacionadas com a mortalidade, e o nível de atividade física demonstrando relação inversa, especialmente em mulheres. As propriedades físicas da água proporcionam alterações fisiológicas específicas quando o treinamento é realizado neste meio, tal como a hidroginástica. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos de dois modelos de hidroginástica no consumo de oxigênio de pico ($VO_{2\text{pico}}$) e correspondente ao segundo limiar ventilatório (VO_{2LV2}), bem como na frequência cardíaca correspondente ao segundo limiar ventilatório (FC_{LV2}) e à de repouso (FC_{rep}) de mulheres idosas dislipidêmicas. Trata-se de ensaio clínico randomizado controlado, com 45 idosas sedentárias. A amostra foi alocada randomicamente em 3 grupos: grupo hidro-força (HF; n=15), que realizou treinamento de força em aulas de hidroginástica; grupo hidro-aero (HA; n=15), que realizou treinamento aeróbico em aulas de hidroginástica; e grupo controle (GC; n=15), que realizou aulas de relaxamento em imersão. As intervenções duraram 10 semanas com 2 sessões semanais (45 minutos cada). O grupo HA foi treinado utilizando-se o método intervalado com intensidade de 80 a 100% FC_{LV2} . O grupo HF trabalhou utilizando de 4 a 8 séries de 10 a 20 segundos de execução para cada exercício em velocidade máxima. 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 análise dos dados foi utilizada estatística descritiva, com valores apresentados em média e intervalo de confiança. Foi utilizado o método de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE), com post hoc de Bonferroni, além do método “D de Cohen” para o cálculo do tamanho do efeito. O nível de significância adotado foi $\alpha=0,05$ e o pacote estatístico SPSS versão 22.0 foi usado. Os resultados demonstraram que as variáveis $VO_{2\text{pico}}$, VO_{2LV2} e FC_{LV2} apresentaram interação grupo*tempo significativa ($p<0,001$; $p=0,001$ e $p=0,026$ respectivamente). Na comparação entre pares evidenciou-se que todos os grupos iniciam o estudo com valores semelhantes de $VO_{2\text{pico}}$, VO_{2LV2} e de FC_{LV2} . E esse padrão, de semelhança entre os valores dos três grupos experimentais, foi mantido no momento pós-intervenção. Contudo, tais variáveis apresentaram comportamento de incremento significativo de seus valores ao longo do tempo nas participantes do grupo HA, sem serem observadas alterações nos valores das participantes do grupo HF e do GC. Para a variável FC_{rep} não foi evidenciado tempo significativo ($p=0,433$), nem efeito grupo significativo ($p=0,258$) ou mesmo interação grupo*tempo significativa ($p=0,133$), indicando que os valores de FC_{rep} se mantiveram inalterados durante as 10 semanas do estudo. As magnitudes de incremento obtidas pelas participantes do grupo HA foi de 12% no $VO_{2\text{pico}}$ (de 33,39ml.kg.min⁻¹; IC95% 30,70 a 36,08 para 37,53ml.kg.min⁻¹; IC95% 34,03 a 41,03), 18% no VO_{2LV2} (25,60ml.kg.min⁻¹; IC95% 22,74 a 28,46 para 30,21ml.kg.min⁻¹; IC95% 26,72 a 33,71) e de 7% na FC_{LV2} (116,07bpm; IC95% 103,42 a 128,73 para 124,67bpm; IC95% 114,12 a 135,21). É possível concluir, a partir dos resultados advindos das intervenções propostas, que o treinamento de hidroginástica de caráter aeróbio adotando o método intervalado, com prescrição baseada na FC_{LV2} , pode promover melhorias no condicionamento cardiorrespiratório máximo e submáximo de mulheres idosas dislipidêmicas.