



| | |
|-------------------|--|
| Evento | Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS |
| Ano | 2020 |
| Local | Virtual |
| Título | Efeitos de diferentes treinamentos de corrida em piscina funda na capacidade funcional de adultos e idosos |
| Autor | MARIANA DE SOUZA STREHL |
| Orientador | LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL |

Efeitos de diferentes treinamentos de corrida em piscina funda na capacidade funcional de adultos e idosos.

Autor: Mariana de Souza Strehl

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruehl.

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

A modalidade de jogging aquático (caminha/corrída em piscina funda) tem sido cada vez mais procurada por garantir uma maior segurança osteoarticular e cardiovascular. Além disso, é possível realizar tanto treinamento aeróbico como de força, de acordo com a preferência e necessidade de cada um. Assim, o objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos de três diferentes treinamentos de corrida em piscina funda na capacidade funcional de adultos e idosos. O estudo contou com 97 participantes com idade entre 33 e 70 anos, alocados nos grupos: treinamento contínuo(TC), treinamento intervalado(TI) e treinamento combinado(TCB). A capacidade funcional foi avaliada antes do início do treinamento, após 16 semanas de treinamento e após 24 semanas de treinamento, utilizando a bateria de testes proposta por Rikli & Jones na seguinte ordem: 8-foot Up-and-Go(TUG), Rosca bíceps(Força MS), Levantar e sentar da cadeira(Força MI), Alcançar atrás das costas (Flexibilidade MS), Sentar e Alcançar (Flexibilidade MI) e Caminhada de 6 minutos. Para a comparação das variáveis entre os grupos e tempos foi utilizado o teste de equações de estimativa generalizadas (GEE) e teste complementar de LSD, com nível de significância de $\alpha = 0,05$. Como resultados, não houve diferenças significativas, em nenhum dos fatores, no teste Caminhada de 6 minutos e na Flexibilidade MS. No entanto, foi encontrado uma melhora significativa do pré treinamento para pós 24 semanas na Força MS($p < 0,001$), Força MI($p < 0,001$), Flexibilidade de MI($p < 0,001$) e TUG ($p < 0,001$). Já para a Força MS, houve uma interação significativa entre Tempo*Grupo ($p = 0,026$), onde o grupo IT apresentou melhoras significativamente maiores nos períodos pós 16 semanas e pós 24 semanas. Não houve diferenças significativas entre os grupos. Logo, todos os treinos promoveram resultados positivos em relação ao equilíbrio e agilidade, força e flexibilidade de membros inferiores ao longo do tempo.

