



## XXXV SALÃO de INICIAÇÃO CIENTÍFICA

6 a 10 de novembro

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2023: SIC - XXXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2023
<b>Local</b>	Campus Centro - UFRGS
<b>Título</b>	Efeitos do treinamento aeróbio em piscina funda nas respostas neuromusculares de idosos
<b>Autor</b>	MARIANA DE SOUZA STREHL
<b>Orientador</b>	ANA CAROLINA KANITZ

Justificativa: o treinamento de corrida em piscina funda, além de ser um exercício sem impacto nos membros inferiores, possibilita o indivíduo a alcançar grandes intensidades, podendo otimizar ganhos neuromusculares. Entretanto, são poucos os estudos na literatura que avaliam os parâmetros neuromusculares, principalmente em idosos. Objetivo: Avaliar os ganhos neuromusculares do treinamento aeróbio de corrida em piscina funda em idosos. Metodologia: 33 idosos ( $67,9 \pm 6,38$  anos) foram randomizados em dois grupos: Grupo Intervenção (GI,  $n=17$ ) e Grupo Controle (GC,  $n=16$ ). Ambos os grupos realizaram 12 semanas de treinamento com duas aulas semanais de 45 minutos de duração e realizaram duas semanas de familiarização com o meio aquático e com a técnica da passada. O modelo de treinamento adotado para o GI foi contínuo (Borg 13) progredindo para o método intervalado (Borg 13 e 15). Já o GC realizou exercícios de mobilidade, abdominais e alongamento em piscina funda. A força máxima foi avaliada pelo teste de contração isométrica máxima realizado no exercício de extensão de joelho e, juntamente, foi obtida a atividade eletromiográfica do músculo reto femoral (RF). A força resistente foi avaliada pelo teste de Sentar e Levantar em 30s. Para a comparação dos dados foram realizadas as Equações de Estimativas Generalizadas com teste complementar de Bonferroni. Resultados: houve uma melhora significativa no tempo, em ambos os grupos, na força máxima de extensão de joelho ( $p=0,053$ ; delta: GI=5,17; GC=0,39 kg) e na força resistente ( $p=0,004$ ; delta: GI=1,73; GC=1,68 repetições), sem diferença entre os grupos. Já a ativação do músculo RF não apresentou mudança significativa. Conclusão: O treinamento aeróbio de corrida em piscina funda promove aumentos na força, máxima e resistente, e uma manutenção da ativação do músculo reto femoral.