



XXXV SALÃO de INICIAÇÃO CIENTÍFICA

6 a 10 de novembro

Evento	Salão UFRGS 2023: SIC - XXXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2023
Local	Campus Centro - UFRGS
Título	Efeitos de um treinamento de corrida em piscina funda nas respostas cardiovasculares de idosos
Autor	ANDRESSA MARTINS E SILVA
Orientador	ANA CAROLINA KANITZ

Justificativa: a corrida em piscina funda é um exercício aquático sem impacto, sendo uma ótima opção para idosos, já que permite alcançar intensidades altas com menor risco de lesão. Apesar de já ser evidenciado diversos efeitos positivos dos exercícios aquáticos, ainda são necessários mais estudos que analisem as respostas cardiovasculares de idosos nessa modalidade. Objetivo: avaliar os efeitos de um treinamento de corrida em piscina funda nas respostas cardiovasculares de idosos. Metodologia: o estudo é um ensaio clínico randomizado, sendo a amostra composta por 33 idosos com idade de 60 a 75 anos de ambos os sexos, divididos em: Grupo Intervenção (GI=17) e Grupo Controle (GC=16). O GI realizou um treinamento aeróbio (contínuo e intervalado) e o GC realizou exercícios de mobilidade, alongamento e relaxamento em imersão. Todos os participantes foram familiarizados com a técnica da caminhada e com a Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20), utilizada para controlar a intensidade das aulas, as quais variaram do 13 ao 15. Realizava-se duas sessões por semana com duração de 45 minutos cada, totalizando 12 semanas de intervenção. Efetuaram-se avaliações pré- e pós-treinamento avaliando os seguintes desfechos em repouso: Pressão Arterial Sistólica (PAS), Pressão Arterial Diastólica (PAD) e Frequência Cardíaca (FC). Para análise, utilizou-se as Equações de Estimativas Generalizadas ($\alpha=0.05$) com os fatores grupo e tempo, mais teste complementar de Bonferroni. Resultados: a PAS dos dois grupos melhorou significativamente ao longo do tempo (delta: GI=-9,56; GC=-2,56; $p=0,006$), o mesmo ocorreu para a PAD (delta: GI=-6,53; GC=-3,46; $p=0,029$). Entretanto, a FC não demonstrou diferenças significativas ao longo do tempo ($p=0,523$). Assim, pode-se concluir que o treinamento de 12 semanas de corrida em piscina funda é capaz de reduzir a pressão arterial e manter a frequência cardíaca de repouso de idosos.