

EFEITOS DE DOIS MODELOS DE TREINAMENTO DE HIDROGINÁSTICA EM PARÂMETROS CARDIORRESPIRATÓRIOS DE MULHERES DISLIPIDÊMICAS: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO CONTROLADO



Rafael de Lima Magalhães e Luiz Fernando Martins Krueel



Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Escola de Educação Física

Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres



Introdução

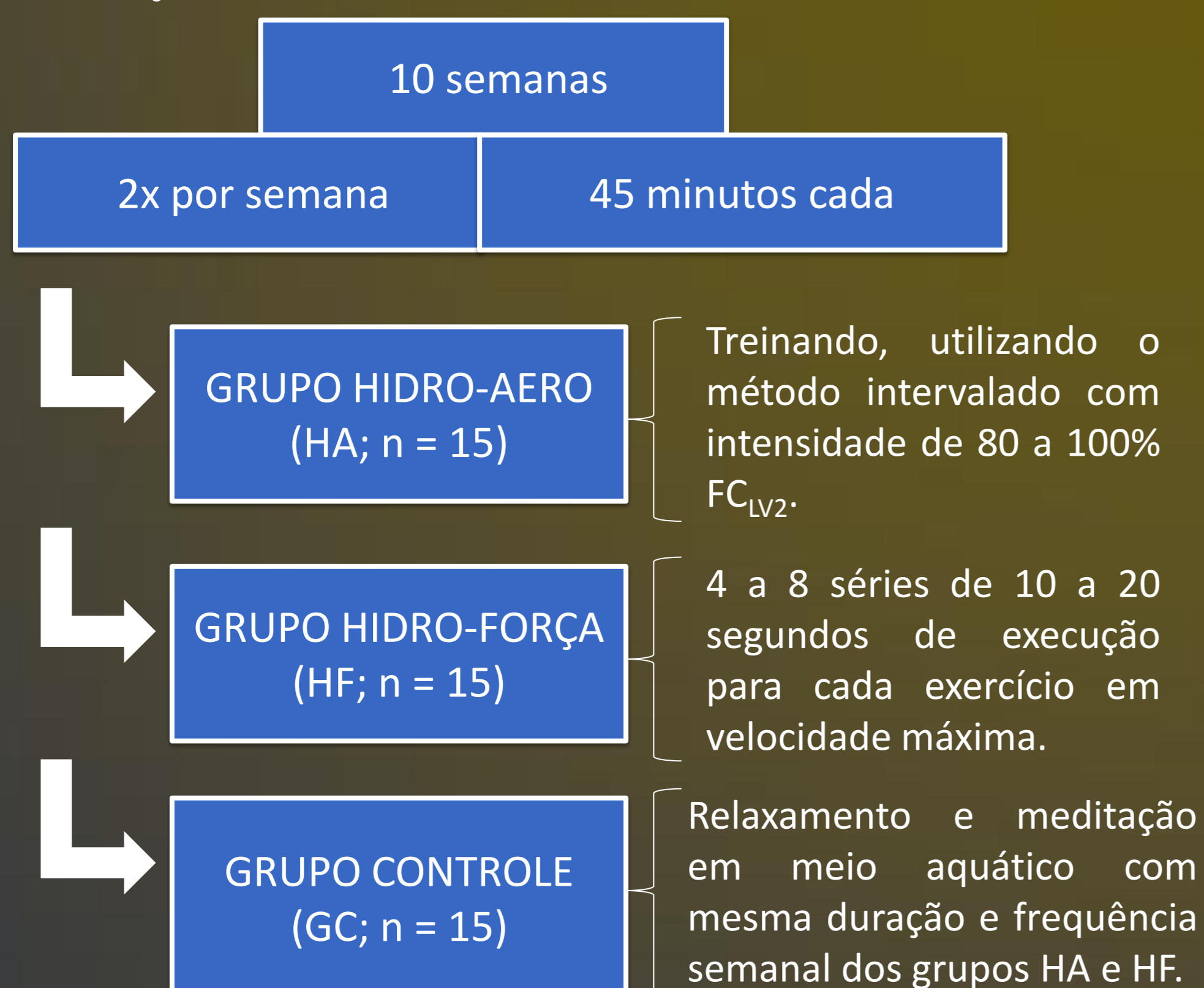
As dislipidemias podem ser definidas como desordens heterogêneas no metabolismo lipídico que acarretam em alterações nas concentrações das lipoproteínas e dos lipídeos sanguíneos. O aumento dos níveis de atividade física possui grande impacto sobre as dislipidemias, principalmente em exercícios em meio 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.

Objetivo

Comparar os efeitos de dois modelos de hidroginástica no consumo de oxigênio de pico (VO_{2pico}) 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.

Métodos

- ✓ Ensaio Clínico Randomizado Controlado
- ✓ 45 idosas sedentárias (entre 60 e 75 anos)
- ✓ Intervenção:



Análise Estatística

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.

Resultados

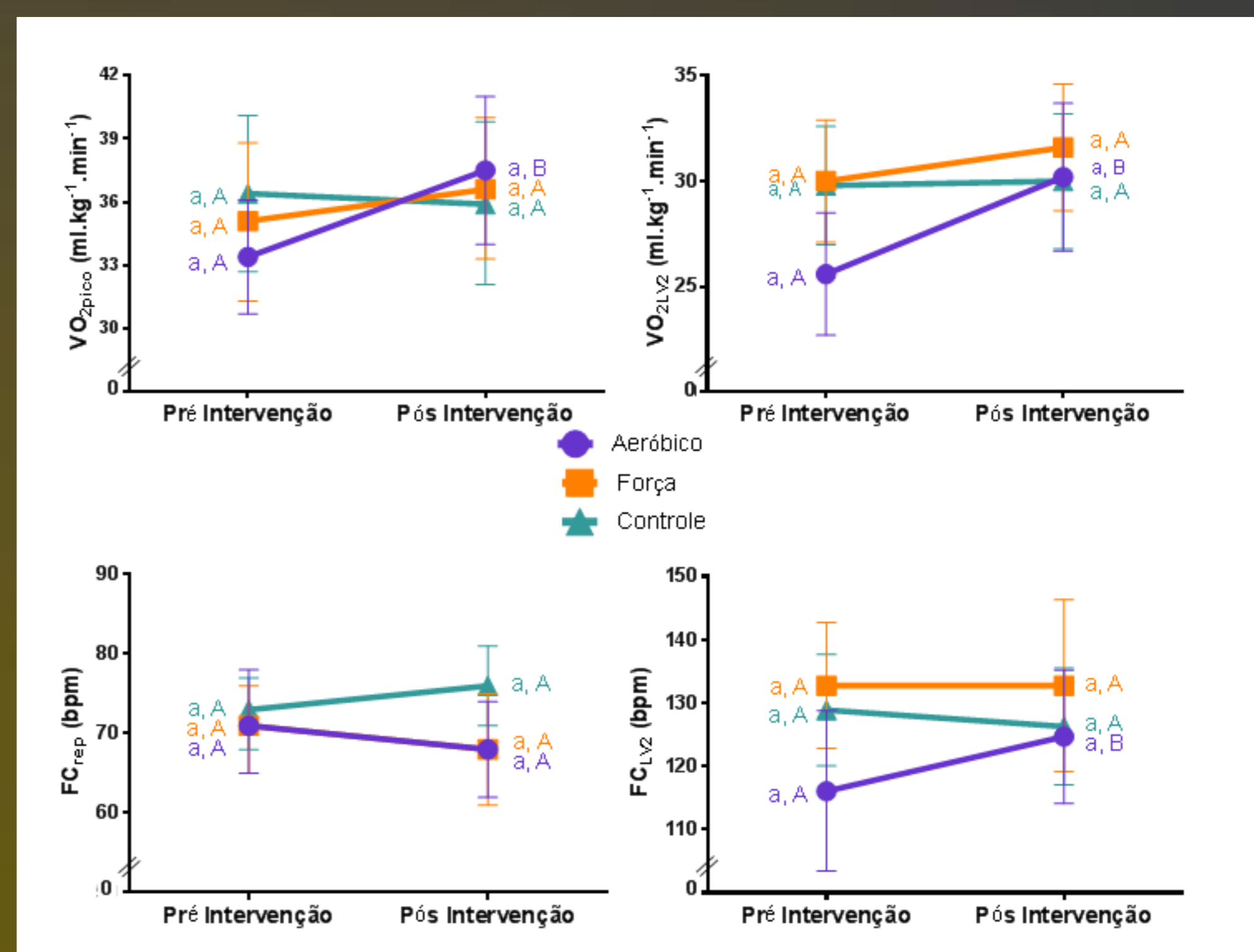


FIGURA 1. Consumo de oxigênio de pico e no segundo limiar ventilatório (VO_{2pico} e VO_{2LV2}) e frequência cardíaca de repouso e no segundo limiar ventilatório (FC_{rep} e FC_{LV2}) dos grupos aeróbico, força e controle nos momentos pré e pós-intervenção. Letras minúsculas diferentes indicam diferença significativa entre os grupos no mesmo tempo. Letras maiúsculas diferentes indicam diferença significativa do momento pré- para o pós-intervenção no mesmo grupo.

Os tamanhos de efeitos entre os grupos HA e GC para as variáveis VO_{2pico} e FC_{rep} foram de 0,25 (IC95% -0,47 a 0,97) e 0,68 (IC95% -0,06 a 1,41), respectivamente. Para as demais variáveis cardiorrespiratórias analisadas no presente estudo (VO_{2LV2} e FC_{LV2}) o tamanho de efeito encontrado na comparação entre os grupos HA e GC foi de pequena magnitude (COHEN, 1988), conforme indicado pelos valores 0,00 (IC95% -0,72 a 0,72) e 0,05 (IC95% -0,67 a 0,76), respectivamente para VO_{2LV2} e FC_{LV2} .

Por outro lado, o tamanho do efeito na comparação entre os grupos HF e GC evidenciou efeito de moderada magnitude nas variáveis VO_{2LV2} , FC_{LV2} e FC_{rep} sugeridos pelos valores de 0,31 (IC95% -0,41 a 1,03), 0,28 (IC95% -0,43 a 1,00) e 0,64 (IC95% -0,09 a 1,38), respectivamente. As demais variáveis cardiorrespiratórias analisadas no atual ensaio, demonstraram efeito de pequena magnitude (COHEN, 1988) na comparação de seus resultados entre os grupos HF e GC. Dessa forma, os valores de tamanho do efeito obtidos para a variável VO_{2pico} foi de 0,12 (IC95% -0,59 a 0,84).

Conclusão

A partir dos resultados advindos das intervenções propostas, 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.