



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	Efeitos de três treinamentos de corrida em piscina funda na pressão arterial de adultos e idosos
Autor	AMANDA SGARIONI
Orientador	ANA CAROLINA KANITZ

Efeitos de três treinamentos de corrida em piscina funda na pressão arterial de adultos e idosos.

Autora: Amanda Sgarioni

Orientadora: Prof. Dr. Ana Carolina Kanitz

Coorientadora: Thais Reichert

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

A hipertensão é uma doença crônica que afeta principalmente a população idosa, sabe-se também que o exercício físico é uma boa alternativa para prevenção e tratamento dessa doença. Neste sentido, o objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos de três treinamentos de corrida em piscina funda na pressão arterial (PA) de adultos e idosos. A amostra foi composta por 149 participantes (94 mulheres, 52 homens) divididos em três grupos com diferentes treinamentos de corrida em piscina funda (contínuo, intervalado e combinado). A avaliação da PA foi realizada nos períodos pré, pós-12 e pós-24 semanas de intervenção. Os treinamentos tiveram a duração de 24 semanas com frequência semanal de duas sessões (45 minutos por sessão). A intensidade dos exercícios foi prescrita através da escala de percepção subjetiva de esforço de BORG. Generalized Estimating Equations (GEE) com post hoc de LSD, para as comparações entre grupos e nos três momentos de avaliação ($\alpha=0,05$). A PA sistólica e diastólica não apresentaram diferença significativa ao longo do tempo entre os grupos. Destaca-se que, após o treinamento, houve um aumento de 12% dos participantes que tiveram sua PA classificada como normal (**Normal:** pré=27,15% pós=40,00%; **Elevada:** pré=20,00% pós=14,28%; **Hipertensão estágio I:** pré=32,85% pós=22,85%; **Hipertensão estágio II:** pré=30,00% pós=32,85%). Desta maneira, concluímos que o treinamento de corrida em piscina funda não promoveu redução significativa na pressão arterial. Entretanto, o treinamento aumentou em 12% o número de participantes com classificação normal de pressão arterial.