



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	Efeitos de diferentes modelos de treinamento de corrida em piscina funda na qualidade de vida de adultos e idosos
Autor	MARINA NETTO FLORES CRUZ
Orientador	ANA CAROLINA KANITZ

Efeitos de diferentes modelos de treinamento de corrida em piscina funda na qualidade de vida de adultos e idosos

Marina Netto Flores Cruz

Ana Carolina Kanitz

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

A corrida em piscina funda, como modalidade aquática sem impacto articular, ganha destaque na literatura por conta de seus efeitos positivos não somente no âmbito fisiológico de seus praticantes (sejam eles saudáveis ou com patologias), mas também na qualidade de vida; todavia, ainda faltam estudos que abordem esse tópico especificamente. O presente estudo buscou comparar os efeitos de diferentes modelos de treinamento de corrida em piscina funda na qualidade de vida (QV) de adultos e idosos. Para tal, homens e mulheres acima de 18 anos foram distribuídos em três grupos: treinamento contínuo (CT; n=25), intervalado (IT; n=44) e combinado (aeróbico + força; CM; n=37). A progressão da intensidade foi prescrita através da percepção de esforço (6-20 de Borg). A intervenção teve quatro mesociclos de seis semanas cada, com duas sessões semanais (45 minutos/sessão). A QV foi avaliada antes e após 12 e 24 semanas de intervenção, através do questionário *WHOQOL-BREF*. Os dados foram analisados a partir de Equações de Estimativas Generalizadas, com *post-hoc* LSD ($\alpha=0,05$). Não houve diferença significativa ao longo do tempo nos domínios psicológico, social e ambiental, nos três tipos de intervenção ($p>0,05$). No domínio físico, houve melhora significativa do momento pré-treinamento para 24 semanas ($p=0,022$; IT: 66 ± 2 para 67 ± 2 ; CM: 65 ± 2 para 70 ± 2 ; CT: 65 ± 4 para 69 ± 4), sem diferença entre grupos ($p=0,858$). Além disso, a QV geral também obteve melhora do pré-treinamento para 24 semanas ($p<0,001$; IT: 70 ± 2 para 74 ± 2 ; CM: 67 ± 3 para 75 ± 2 ; CT: 66 ± 4 para 72 ± 4), sem diferença entre grupos ($p=0,832$). Conclui-se, portanto, que o treinamento de corrida em piscina funda pode proporcionar efeitos positivos no domínio físico da QV e na QV geral de seus praticantes.