



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2024: SIC - XXXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2024
<b>Local</b>	Virtual
<b>Título</b>	Efeitos de 24 semanas de treinamento aeróbico em piscina funda nas respostas cardiovasculares de pessoas idosas
<b>Autor</b>	MARIANA DE SOUZA STREHL
<b>Orientador</b>	ANA CAROLINA KANITZ

# EFEITOS DE 24 SEMANAS DE TREINAMENTO AERÓBICO EM PISCINA FUNDA NAS RESPOSTAS CARDIOVASCULARES DE PESSOAS IDOSAS

**Autor(a)/Apresentador(a): Mariana de Souza Strehl**

**Coordenadora:** Prof. Dra. Ana Carolina Kanitz

**Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança- UFRGS**

Justificativa: a caminhada em piscina funda tem sido cada vez mais procurada pela população idosa, por garantir uma maior segurança osteoarticular e cardiovascular. Além disso, estudos já demonstram que o meio aquático proporciona alterações fisiológicas benéficas para a pressão arterial. Entretanto, ainda são poucos os estudos que avaliaram apenas o treinamento aeróbico, de forma isolada, na modalidade em questão. Objetivo: Avaliar as mudanças cardiovasculares de 24 semanas de treinamento aeróbico em pessoas idosas. Metodologia: 33 idosos ( $67,9 \pm 6,38$  anos) foram randomizados em dois grupos: Grupo Intervenção 1 (GI1,  $n=17$ ) e Grupo Intervenção 2 (GI2,  $n=17$ ). Ambos os grupos realizaram 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 GI1 foi contínuo (Borg 13) progredindo para o método intervalado (Borg 13 e 15) na 12 semana e finalizando com contínuo (Borg 15). Já o GI2 realizou exercícios de mobilidade, abdominais e alongamento até a semana 12 e progrediu para aeróbico intervalado (borg 13 e 15) até a semana 24. Foram realizadas medidas pré e pós-intervenção da frequência cardíaca de repouso (FCrep) e da pressão arterial (PA). Para análise estatística foi realizado equações de estimativas generalizadas e post-hoc de Bonferroni ( $p=0,05$ ). Os dados foram analisados por protocolo (frequência maior ou igual a 70%). Resultados: não houve diferenças significativas nos fatores tempo e grupo em nenhum dos parâmetros avaliados ( $p>0,05$ ). Contudo, ao observarmos os valores de delta ambos os grupos apresentaram reduções na PAS (GI1:  $\Delta=-3,67$  e GI2:  $\Delta=-3,55$  mmHg) e PAD (GI1:  $\Delta=-1,21$ ; GI2:  $\Delta=-1,81$  mmHg). Conclusão: Ambos os grupos promoveram manutenção nas respostas cardiovasculares. Porém, especialmente a PAS, apresentou uma redução clínica importante.