



# Comparação de dois treinamentos de hidroginástica na força e aptidão cardiorrespiratória de idosas

## AUTORES

Ana Carolina Kanitz  
Rochelle Rocha Costa  
Thaís Reichert  
Alexandre König Garcia Prado  
Leandro Coconcelli  
Adriana Koch Buttelli  
Matheus Oliveira Conceição  
Luiz Fernando Martins Kruehl

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

## CONTATO

[ana\\_kanitz@yahoo.com.br](mailto:ana_kanitz@yahoo.com.br)

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):135

**Resumo:** A hidroginástica tem demonstrado promover benefícios na força e na capacidade cardiorrespiratória de idosos. Entretanto, ainda não é sabido qual modelo de treinamento promove as melhores adaptações nessa população. O objetivo foi comparar os efeitos de dois modelos de treinamento de hidroginástica nas adaptações cardiorrespiratórias e na força de idosas. Participaram 69 mulheres idosas e sedentárias (60-75anos) divididas em três grupos: Grupo Aeróbio (GA: n = 23), Grupo Força (GF: n = 23) e Grupo Controle (GC: n = 23). Foram realizadas 10 semanas de intervenções. Avaliou-se a força máxima (flexão de joelho: 1RMfle; extensão de joelho: 1RMext) e as respostas cardiorrespiratórias (consumo máximo de oxigênio:  $VO_{2max}$ ; e segundo limiar ventilatório:  $VO_{2LV2}$ ). Para análise utilizou-se as médias dos valores do delta de cada grupo, ANOVA one-way e Kruskal Wallis ( $\alpha = 0,05$ ). O  $VO_{2max}$  apresentou uma alteração maior no GA ( $3,79 \pm 3,28$  ml.kg.min<sup>-1</sup>) em comparação aos demais (GF:  $1,24 \pm 4,43$ ; GC:  $-0,44 \pm 3,37$  ml.kg.min<sup>-1</sup>), assim como o  $VO_{2LV2}$  apresentou uma alteração maior no GA ( $3,77 \pm 3,28$  ml.kg.min<sup>-1</sup>) em comparação GC ( $-0,48 \pm 2,44$  ml.kg.min<sup>-1</sup>), contudo, semelhante ao GF ( $0,40 \pm 4,55$  ml.kg.min<sup>-1</sup>). A força de 1RMfle do GF ( $5,75 \pm 2,13$  kg) apresentou alteração maior em comparação ao GC ( $-1,35 \pm 5,26$  kg), contudo, semelhante ao GA ( $6,00 \pm 7,77$  kg). O 1RMext não apresentou diferenças entre os grupos (GA:  $5,54 \pm 12,31$ ; GF:  $8,08 \pm 4,46$ ; GC:  $2,58 \pm 5,58$  kg). Conclui-se que o treinamento aeróbio na hidroginástica proporciona melhoras cardiorrespiratórias de maior magnitude, enquanto a força melhora de forma semelhante com treinamento aeróbio e de força.

**Palavras-chave:** Exercício aquático; Envelhecimento; Consumo de oxigênio

**Apoio:** Capes, CNPq e FAPERGS



Este obra está licenciado com uma Licença  
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-  
CompartilhaIgual 4.0 Internacional.



# XII CBAFS