



AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS AQUÁTICOS NA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE INDIVÍDUOS COM IDADE ENTRE 65 E 85 ANOS

Leila Maria Bernardo

Mayara Rodrigues

Danieli Isabel Romanovitch (Orientadora)

Resumo

INTRODUÇÃO: O envelhecimento traz consigo várias mudanças fisiológicas que interferem nos segmentos do corpo humano, como a diminuição de até 75% da capacidade vital e diminuição do transporte e da captação de oxigênio, fazendo com que a resistência cardiorrespiratória do idoso tenha alterações negativas. **JUSTIFICATIVA:** O crescente número da população de idosos e as mudanças fisiológicas causadas pelo envelhecimento, traz a necessidade de testar novas possibilidades de tratamento fisioterapêutico, visando benefícios no sistema cardiorrespiratório. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos de exercícios aeróbicos em ambiente aquático na aptidão cardiorrespiratória de indivíduos com idade entre 65 e 85 anos. **MÉTODOS:** Estudo experimental longitudinal, aprovado pelo CEP sob parecer 3.314.071, realizado com 18 indivíduos de ambos os gêneros, com média de idade de $73,1 \pm 6,28$ anos, selecionados a partir do projeto de extensão Qualivida do curso de fisioterapia da instituição de ensino onde foi realizado o estudo. Os participantes foram submetidos a avaliação antropométrica, medidas hemodinâmicas (pressão arterial e frequência cardíaca), questionário internacional de atividade física versão curta (IPAQ) para classificar a capacidade funcional e teste de caminhada de 6 minutos para avaliação da aptidão cardiorrespiratória pré e pós aplicação de 12 semanas de exercícios aeróbicos aquáticos. O programa de exercício foi aplicado por 12 semanas consecutivas, duas vezes na semana, com duração de 45 minutos divididos em três etapas: a primeira e terceira etapa tiveram duração de cinco minutos cada, sendo a primeira etapa constituída de aquecimento e a segunda de exercícios de relaxamento. Na segunda etapa, com duração de 35 minutos, foram realizados exercícios aeróbicos aquáticos, individual e em dupla. A normalidade da amostra foi aferida por meio do teste Shapiro Wilk e os resultados obtidos para a pressão arterial e frequência cardíaca obtidos pré, pós, pós-5min e pós 10min do teste de caminhada de 6 minutos, foram comparados por meio do teste Wilcoxon, considerando $p < 0,05$. Os valores encontrados para a distância percorrida pré e pós aplicação do programa de exercícios aquáticos foram comparados por meio do teste t de student pareado, considerando $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Os valores da pressão arterial e frequência cardíaca, mostraram-se dentro do esperado, ocorrendo recuperação dos valores iniciais no 10º minuto de recuperação do teste de caminhada de seis minutos. Em relação a distância percorrida foi verificado aumento significativo da distância dos indivíduos ativos de 16,07m ($p < 0,05$) e dos indivíduos irregularmente ativos de 14,37m, ($p < 0,05$). Ao comparar os dois grupos não ocorreu diferença significativa ($p > 0,05$). **CONCLUSÃO:** Por meio da realização deste estudo foi possível verificar que, exercícios aeróbicos em ambiente aquático proporcionaram melhora significativa da aptidão cardiorrespiratória.

Palavras-chave: saúde do idoso; frequência cardíaca; exercício aeróbico; hidroterapia; aptidão física.