



AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DOS EXERCÍCIOS INTERVALADOS DE ALTA INTENSIDADE NA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA EM INDIVÍDUOS COM IDADE ENTRE 60 E 75 ANOS

Ingrid Cristine Nedopetalski Borba

Tatiane Santos de Castro

Danieli Isabel Romanovitch Ribas (Orientadora)

Resumo

INTRODUÇÃO: A redução do transporte e captação de oxigênio, advindos do envelhecimento, impactam negativamente na capacidade funcional e na resistência cardiorrespiratória do idoso. **JUSTIFICATIVA:** Com o aumento da população idosa e as alterações fisiológicas geradas pelo envelhecimento, faz-se necessário testar novas possibilidades de tratamento fisioterapêutico, visando ganhos no sistema cardiorrespiratório. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos dos exercícios intervalados de alta intensidade na aptidão cardiorrespiratória em indivíduos com idade entre 60 e 75 anos. **MÉTODOS:** Estudo experimental longitudinal, aprovado pelo CEP sob parecer 4.557.539, realizado com três idosos com média de idade $70,66 \pm 2,88$, de ambos os sexos, selecionados a partir do serviço de triagem do curso de Fisioterapia de uma Instituição de Ensino Superior Privada, localizada na cidade de Curitiba-PR. Após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os participantes selecionados foram submetidos à avaliação da aptidão cardiorrespiratória, por meio, do teste submáximo de caminhada de 6 minutos (TC6) pré e pós 12 semanas de aplicação de um programa de exercícios intervalados de alta intensidade (HIIT). A normalidade da amostra foi avaliada pelo teste Shapiro Wilke e os dados apresentados, por meio da estatística descritiva (média e desvio padrão). Os exercícios foram aplicados duas vezes na semana e compostos por três exercícios de aquecimento (rotação de membros superiores, flexão de tronco com rotação e corrida estacionária), realizados por um minuto cada, e seis exercícios HIIT (subir e descer escada, corrida, giro de tronco, tocar os calcanhares, tocar cotovelo no joelho contralateral e agachamento com bola suíça). A cada quatro semanas houve progressão do HIIT, na qual, nas quatro primeiras semanas realizou-se uma série, com intervalo de 60s de execução por 60s de descanso. Nas quatro semanas seguintes realizaram-se duas séries, respeitando o mesmo intervalo de execução e descanso e, nas últimas quatro semanas foram mantidas as duas séries, porém, com intervalo de descanso reduzido para 40s, mantendo-se o intervalo de 60s de execução. **RESULTADOS:** Ao analisar os valores iniciais e finais, obtidos pelo TC6, observa-se uma redução de 0,5m na distância percorrida. Os valores pressóricos e de FC, pós TC6 mostraram-se dentro do esperado, com recuperação dos seus valores no 10º minuto de recuperação. **CONCLUSÃO:** Por meio da realização deste estudo, observa-se que após 12 semanas de aplicação de HIIT, não houve melhora importante na aptidão cardiorrespiratória de indivíduos com idade entre 60 e 75 anos, porém, tais resultados não descartam a utilização deste tipo de exercício como coadjuvante ao tratamento fisioterapêutico.

Palavras-chave: treinamento intervalado de alta intensidade; aptidão cardiorrespiratória; idoso.