



## EFEITOS DOS EXERCÍCIOS INTERVALADOS DE ALTA INTENSIDADE (HIIT) EM AMBIENTE AQUÁTICO NA FORÇA MUSCULAR DE IDOSOS.

Cassia Saldanha  
Isabelly Martins Case  
Francieli Rempel Mayer  
Daniel Isabel Romanovitch Ribas

### Resumo

**INTRODUÇÃO:** A diminuição do desempenho físico, bem como a redução de força, são características inerentes ao processo de envelhecimento. Diversos são os fatores que colaboram para esta condição fisiológica, como a agregação de comorbidades, redução de convívio social e a diminuição da prática de atividades físicas. Neste processo de enfraquecimento, o idoso fica exposto a riscos, que podem afetar sua independência e suas atividades de vida diária, reduzindo sua funcionalidade. **JUSTIFICATIVA:** Observando a relação entre o envelhecimento e a diminuição de força muscular, percebe-se a necessidade da realização de estudos que analisem os benefícios de programas de exercícios na força muscular de idosos, visando promover um envelhecimento com maior qualidade de vida. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos dos exercícios intervalados de alta intensidade na força de membros superiores e inferiores de indivíduos idosos. **DESENVOLVIMENTO DA INVESTIGAÇÃO:** Estudo longitudinal, aprovado pelo CEP sob parecer nº 5.656.682, realizado com onze participantes com idade  $71,81 \pm 6,88$ , peso  $70,18\text{kg} \pm 11,24$ , estatura  $1,63\text{metros} \pm 0,08$  e IMC de  $26,22\text{ Kg/m}^2 \pm 4,34$ , não sedentários, de ambos os sexos. Os participantes foram avaliados em relação a força de membros superiores e inferiores, por meio, da Bateria de testes Senior Fitness Test, antes e após aplicação de exercícios intervalado de alta intensidade, realizados em piscina aquecida, duas vezes na semana, com duração de 45 minutos, por 12 semanas. Os resultados obtidos pré e pós foram comparados pelo teste *t de student pareado*. **RESULTADOS:** Ao comparar a força de membro superior pré (esquerdo = 13,9 repetições  $\pm 5,08$ ; direito = 14,25 repetições  $\pm 3,13$ ) e pós (esquerdo = 14,66 repetições  $\pm 6,11$ ; direito 14,75 repetições  $\pm 4,55$ ) e de membros inferiores pré (11 repetições  $\pm 3,35$ ) e pós aplicação dos exercícios intervalados de alta intensidade (10,75 repetições  $\pm 2,59$ ) não foi verificada diferenças significativas ( $p > 0,05$ ). **CONCLUSÃO:** A aplicação dos exercícios intervalados de alta intensidade por 12 semanas não foi suficiente para promover modificações na força muscular de membros superiores e inferiores do grupo de idosos estudados.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; força muscular; treinamento intervalado de alta intensidade, Fisioterapia aquática.