



EFEITOS DOS EXERCÍCIOS INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE (HIIT) EM AMBIENTE AQUÁTICO NA AGILIDADE DE IDOSOS

Isabelly Martins Case
Cintia Costa Wendling
Cassia Sabrina Dias Saldanha
Francieli Rampel Mayer
Danieli Isabel Romanovitch Ribas
Andrielly Portela da Rocha Vaz Imroth

Resumo:

INTRODUÇÃO: A agilidade está relacionada diretamente com a capacidade do idoso em realizar movimentos rápidos, movimentos do dia a dia como sentar, levantar e cozinhar, além de estar relacionada aos movimentos que exijam troca de direção. Com o processo do envelhecimento, assim como outras habilidades, a agilidade, sofre alterações que proporcionam diminuição da funcionalidade e consequentemente aumento do risco de lesões que levam ao comprometimento da autonomia do idoso. A realização de atividade física regular, tem trazido benefícios aos idosos em relação a capacidade funcional. A prática de exercícios aumenta não somente a força muscular, mas também a agilidade, o equilíbrio e a mobilidade. **JUSTIFICATIVA:** Considerando a importância da realização de exercícios para reduzir as perdas funcionais em idosos e que a agilidade é uma habilidade que favorece a realização de movimentos do dia a dia, há a necessidade de avaliar a influência de programas de exercícios na agilidade de idosos, para que desta forma, sejam desenvolvidos programas de tratamento adequados de recuperação de capacidades físicas e funcionais que sofrem declínio com o avançar da idade. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos dos exercícios intervalados de alta intensidade na agilidade de indivíduos idosos. **DESENVOLVIMENTO DA INVESTIGAÇÃO:** Estudo longitudinal, aprovado pelo CEP sob parecer nº 5.656.682, realizado com onze participantes com idade 71,8 $\pm$ 6,88, peso 70,18 kg $\pm$ 11,24, estatura 1,63 metros $\pm$ 0,08 e IMC de 26,22 Kg/m² $\pm$ 4,34, não sedentários, de ambos os sexos. Os participantes foram avaliados em relação a agilidade, por meio, da Bateria de testes Senior Fitness Test, antes e após aplicação de exercícios intervalado de alta intensidade aquáticos, realizados duas vezes na semana, com duração de 45 minutos cada atendimento, por 12 semanas. Os resultados obtidos pré e pós foram comparados pelo teste *t de student pareado*. **RESULTADOS:** Ao comparar a agilidade pré (15,8s $\pm$ 3,40) e pós aplicação dos exercícios (17s $\pm$ 3,24) foi possível verificar melhora de 1,2s ($p>0,05$). **CONCLUSÃO:** Os exercícios intervalado de alta intensidade, foram capazes de promover melhora na agilidade dos participantes, podendo ser uma opção de tratamento para diminuir os efeitos do processo de envelhecimento.

Palavras-chave: envelhecimento; agilidade; treinamento intervalado de alta intensidade.