

**CAMINHADA NA ÁGUA E SEUS EFEITOS QUANTO A APTIDÃO FÍSICA E
COMPOSIÇÃO CORPORAL EM IDOSOS NA UFRN.**

^{1,2}Francisco Holanda CAVALCANTE NETO; ^{1,3}Hudday Mendes da SILVA;
^{1,4}Raimundo Nonato NUNES; ^{1,2}Rodolfo de Holanda MENDONÇA; ^{1,4}Jonatas
de França BARROS.

¹Laboratório de Atividade Física e Saúde – LAFIS/UFRN;
²Graduando(a) de Educação Física pela UFRN;
³ Mestrando em Educação Física pela UFRN;
⁴Professor do Departamento de Educação Física da UFRN;

Introdução: As atividades físicas aquáticas se tornaram amplamente utilizadas na manutenção e recuperação da saúde e mais recentemente no condicionamento físico de pessoas idosas. **Objetivo:** Analisar o comportamento da frequência cardíaca e do consumo máximo de oxigênio pré e pós-treinamento aeróbico no meio líquido (caminhada na água), os efeitos no condicionamento físico e na composição corporal desses indivíduos. **Metodologia:** A pesquisa caracteriza-se como um quase experimental, sendo abordado como critério de análise dois grupos, Grupo Controle (GC) e o Experimental (GE), para o GC foram realizadas duas avaliações assim como no GE, sendo diferenciada apenas pelo segundo grupo quanto a intervenção na caminhada na água de 8 semanas, totalizando 16 sessões. A população do estudo foi formada por homens idosos, sendo a amostra utilizada de 17 indivíduos com média de idade de $62,5 \pm 4$ GC ($n=8$) e $63,4 \pm 3,7$ GE ($n=9$). Como instrumento de avaliação utilizou-se para análise da aptidão física (Resistência) o teste de *Rockport*/teste de 1 milha (1.609m), para análise antropométrica utilizou-se as medidas de massa corporal e estatura, para cálculo do IMC. Relacionado aos critérios éticos da pesquisa utilizou-se o TCLE como critério de inclusão, assim como todo projeto está de acordo com a resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Ainda como critério de inclusão todos os idosos deveriam estar devidamente inseridos no Projeto de Extensão Caminhada na Água, desenvolvido pelo Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Exercício Físico em Populações Especiais da UFRN. Utilizou-se uma estatística descritiva (média e desvio padrão) como também fez-se necessário uma análise inferencial com o teste *test t* pareado para verificação de possíveis diferenças entre os grupos como também a correlação *Pearson*, para verificar associações entre as variáveis. Adotou-se um nível de significância de $p \geq 0,05$. **Resultados:** Pode-se observar que para as variáveis antropométricas (Peso, estatura e IMC) não apresentou-se diferenças significativas, em ambos os grupos. Já tratando-se da variável da aptidão física, pode-se identificar que a atividade aeróbica de caminhada na água influenciou em ganhos quanto ao $VO_{2máx}$, de 46% para o grupo experimental (Inicial $25,86 \text{ ml. Kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ e final



III CiEh

Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

37,9 ml. Kg⁻¹. min⁻¹) enquanto o grupo controle apresentou uma leve declínio desses valores (Inicial 26,84 ml. kg⁻¹. min⁻¹) e final de 26,2 ml. Kg⁻¹. min⁻¹). Para análise correlacional pode-se observar que uma correlação moderada e negativa quando comparamos o Vo_{2máx} com o IMC ($r=-0,575$ e $p=0,020$) e uma correlação fraca e negativa quanto a FC ($r=-0,377$ e $p=0,150$), identificou significâncias apenas para relação com IMC. **Conclusão:** Observadas tais resultados, pode-se identificar que o ganho da capacidade cardiorrespiratório condiz com o previsto na literatura, aumentando níveis satisfatórios para o VO_{2máx}, como também o IMC não ser uma variável cabível para avaliar o nível de composição corporal, visto não ter a capacidade de avaliar a massa magra nem o percentual de gordura, algo que provavelmente possa ter acontecido em decorrência da prática de atividade física, nesse sentido sugere-se estudos minuciosos quanto a composição corporal, sendo avaliados outras variáveis.

Palavras Chaves: Composição corporal; consumo submáximo de oxigênio; idosos, treinamento aeróbio; meio aquático.