



RESPOSTA AGUDA DO *DEEP WATER RUNNING* E EXERCÍCIO INSPIRATÓRIO DE CARGA LINEAR EM ADULTOS SOBREPESOS, OBESOS E MAGROS - ESTUDO RANDOMIZADO

Rafaela dos Santos Dourado¹; Eduardo Aguilar Arca¹. Bruno Martinelli¹

¹Área de Ciências da Saúde – Centro Universitário do Sagrado Coração
rafadourado2010@hotmail.com, bruno.martinelli@unisagrado.edu.br, eduardo.arca@unisagrado.edu.br

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica com bolsa

Agência de Fomento: CNPq

Área do conhecimento: Saúde - Fisioterapia

Foi investigado a influência do exercício muscular inspiratório combinado ao Deep Water Running (DWR) em indivíduos adultos magros e sobrepesos/obesos. É um estudo prospectivo, aleatorizado, sessão única de exercício contínuo, DWR e exercício respiratório (PowerBreathe Classic, 50% Pressão inspiratória máxima), temperatura da água 32 a 36°C, em adultos de ambos o sexo, magros e sobrepeso/obeso. Foram investigadas informações sociodemográficas (gênero e idade), antropométricas (índice de massa corpórea – IMC, massa corporal magra e gorda), cardiovasculares (frequência cardíaca – FC, pressão arterial sistêmica – pressão arterial sistólica (PAS), índice tornozelo-braquial – ITB) e respiratórias (pressões respiratórias máximas volumes e capacidades pulmonares: Volume expiratório forçado – VEF₁, Capacidade Vital forçada – CVF e fluxo expiratório forçado - FEF). Os dados foram analisados pelo teste de normalidade, Teste t dependente e independente, Wilcoxon e MannWhitney (p<0,05). Avaliou-se 36 sujeitos, 20 (55,6%) mulheres, idade: 21(20-23) anos. O grupo magro foi composto por 20 sujeitos (n:10 – DWR e n:10 – DWR+TMI) e o grupo sobrepeso/obeso por 16 sujeitos (n:08 – DWR e n:08 -DWR+TMI). Houve diferença entre os grupos quanto as medidas antropométricas. A PAS foi maior após o treinamento no grupo sobrepeso/obeso. E esse grupo teve menor valores no VEF₁, VEF₁/CVF e FEF. No grupo magro, O ITB aumentou após o DWR. Portanto, o sobrepeso/obesidade ocasiona aumento da resposta pressórica após o DWR, independentemente da associação do exercício respiratório. O DWR diminui o risco para doença arterial periférica.

Palavras-chave: Hidroterapia (D006875). Exercício Respiratório (D001945). Obesidade (D009765).