

INFLUÊNCIA DO *DEEP WATER RUNNING* NO SISTEMA DE TREINAMENTO INTERVALADO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E CAPACIDADE FUNCIONAL EM JOVENS OBESOS: ESTUDO PILOTO

Camila Giacóia Bezerra Sajeras¹; Ana Laura de Oliveira Garcia¹; Regiana Aquino Martins¹; Bianca Christianini Moreno¹; Caroline Aquino de Souza¹; Alessandro Domingues Heubel²; Thais Fernanda Bôscua³; Amina Hamad Giacovoni Neta³; Bruna Pianna³; Eduardo Aguilar Arca³

¹Centro de Ciências da Saúde – Universidade do Sagrado Coração - camila_giacioia@hotmail.com; laugarcia93@yahoo.com.br; regiana_aquino@hotmail.com; biancamoreno636@gmail.com; caroline_aquino@outlook.com

²Mestrando em Fisioterapia - Universidade Federal de São Carlos - adheubel@yahoo.com.br

³Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação – Universidade do Sagrado Coração - brunapianna@gmail.com; thaisboscoa17@hotmail.com; amina.hamad4@gmail.com; eduardo.arca@usc.br

Tipo de Pesquisa: Iniciação Científica com bolsa – PIBIC

Agência de fomento: CNPQ

Área de conhecimento: Saúde – Fisioterapia

O *deep water running* (DWR) é um método de reabilitação e condicionamento cardiovascular indicado para jovens obesos, devido a redução da sobrecarga articular e baixo risco de lesões musculoesqueléticas durante a prática dos exercícios. O objetivo principal do estudo foi investigar a influência do programa de *deep water running* no sistema de treinamento intervalado (STI) na antropometria, composição corporal, pressão arterial e capacidade funcional em adultos jovens com sobrepeso ou obesidade. Trata-se de um estudo quase experimental, prospectivo, do tipo antes e depois. Participaram do estudo, 13 voluntários adultos jovens universitários com sobrepeso ou obesidade. Foi realizada a antropometria, mensuração das dobras cutâneas, medidas da pressão arterial e o teste de caminhada de seis minutos. Em seguida os voluntários foram submetidos a um programa de DWR-STI, que teve duração de seis semanas, com periodicidade de três dias por semana e duração de 47 minutos cada sessão. A temperatura da água foi mantida em torno de 32 °C. Para análise estatística foi utilizado o teste t de Student, considerando resultado estatisticamente significativo quando $p < 0,05$. Houve aumento significativo da distância percorrida de $598,08 \pm 63,79$ m para $645,46 \pm 81,93$ m. Conclui-se que o DWR-STI promoveu melhora na capacidade funcional de jovens obesos.

Palavras-chave: Hidroterapia. Exercício. Composição Corporal. Adulto Jovem. Obesidade.