

EFEITOS DO *DEEP WATER RUNNING* SOBRE O CONTROLE AUTÔNOMICO CARDÍACO E CAPACIDADE FUNCIONAL EM ADULTOS COM SOBREPESO E OBESIDADE

Bianca Christianini Moreno¹; Bruna Pianna¹; Caroline Aquino de Souza¹; Ana Laura Garcia de Oliveira¹; Camila G.S. Bezerra¹; Regiana Aquino Martins¹; Eduardo Aguilar Arca¹; Ester da Silva²; Antonio Roberto Zamunér¹

¹Centro de Ciências da Saúde - Universidade do Sagrado Coração - biancamoreno636@gmail.com; brunapianna@gmail.com; caroline_aquino@outlook.com; laugarcia93@yahoo.com.br; camila_giacoia@hotmail.com; eduardo.arca@usc.br; regiana_aquino@hotmail.com; beto.zam@gmail.com

²Universidade Federal de São Carlos - esters@ufscar.br

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica com bolsa

Agência de fomento: FAPESP

Área de conhecimento: Saúde - Fisioterapia

O exercício físico aquático, como o *deep water running* (DWR), representa uma alternativa ao exercício convencional para indivíduos com sobrepeso e obesidade. Entretanto, não se sabe se um programa de DWR melhora o controle autonômico cardíaco, importante indicador prognóstico de mortalidade cardiovascular nessa população. O estudo objetivou avaliar 12 semanas de DWR sobre o controle autonômico cardíaco e capacidade funcional em mulheres com sobrepeso e obesidade. Participaram do estudo 12 mulheres, alocadas aleatoriamente em Grupo Experimental (GE, n=6), submetidas a 12 semanas de DWR, e Grupo Controle (GC, n=6), que não realizaram a técnica. Antes e após 12 semanas, foram realizados o registro dos intervalos RR, batimento a batimento, na postura supina (15 min), o teste de caminhada de seis minutos (TC6) e avaliação da composição corporal. Após 12 semanas o GE apresentou aumento da potência espectral total, a qual reflete a variabilidade da frequência cardíaca global ($p < 0,05$); aumento significativo do índice alta frequência ($p < 0,05$), o qual reflete a modulação parassimpática cardíaca; e aumento significativo do percentual de massa gorda ($p < 0,05$). O GC não apresentou diferença significativa. Os resultados sugerem que 12 semanas de DWR foram efetivas em promover melhora no controle autonômico cardíaco. Porém houve piora na composição corporal. Em relação ao TC6, embora não houve aumento significativo da distância percorrida, houve grande tamanho de efeito ($d = 1,12$), o qual sugere melhora da capacidade funcional.

Palavra-chave: Sistema nervoso autônomo. Obesidade. Mulheres. Exercício.