

RESPOSTAS AGUDAS CARDIOVASCULARES E GLICÊMICAS DO *DEEP WATER RUNNING* NO SISTEMA DE TREINAMENTO INTERVALADO EM MULHERES DE MEIA IDADE COM SOBREPESO E OBESIDADE

Ana Laura de Oliveira Garcia¹; Alexandre Daré de Almeida²; Camila Giacóia Bezerra Sajeras¹; Bruna Pianna²; Regiana Aquino Martins¹; Bianca Christianini Moreno¹; Caroline Aquino de Souza¹; Alessandro Domingues Heubel³; Amina Hamad Gioacovoni Neta²; Eduardo Aguilar Arca⁴

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

²⁻⁴Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação – Universidade do Sagrado Coração - alexandre.dare2@yahoo.com.br; brunapianna@gmail.com; amina.hamad4@gmail.com; eduardo.arca@usc.br

³Mestrando em Fisioterapia - Universidade Federal de São Carlos - adheubel@yahoo.com.br

Tipo de Pesquisa: Iniciação Científica com bolsa – PIBIC

Agência de fomento: FAP/USC

Área de conhecimento: Saúde – Fisioterapia

Pouco se sabe sobre o efeito agudo da técnica de *Deep Water Running* no Sistema de Treinamento Intervalado (DWR-STI) nas variáveis cardiovasculares e níveis glicêmicos em adultos com sobrepeso e obesos. O objetivo foi verificar os efeitos de uma sessão de DWR-STI na pressão arterial, frequência cardíaca, duplo produto e glicemia capilar em mulheres de meia idade com sobrepeso e obesidade. Trata-se de um ensaio clínico não controlado, de braço único. Participaram do estudo, 14 voluntárias de meia idade ($50,28 \pm 4,24$ anos) com sobrepeso e obesidade. As avaliações consistiram de antropometria, medidas da pressão arterial, frequência cardíaca e testes da glicemia capilar. Antes de iniciar a intervenção foram realizadas três sessões de familiarização ao ambiente aquático e adaptação a técnica de DWR-STI. Na semana seguinte foi aplicado o protocolo de exercícios aquáticos. A intervenção teve duração de 47 minutos, com a temperatura da água a $32 \text{ }^\circ\text{C}$. Os dados foram expressos em média e desvio padrão e para análise estatística foi utilizado o teste t de Student para amostras pareadas, considerando o nível de significância de 5%. Houve modificação na glicemia capilar de $102,36 \pm 27,19 \text{ mg/dl}$ (pré) para $84,64 \pm 10,48 \text{ mg/dl}$ (pós) das voluntárias submetidas a sessão de DWR-STI. Conclui-se que uma sessão de DWR-STI reduz a glicemia capilar em mulheres de meia idade com sobrepeso e obesidade.

Palavras-chave: Hidroterapia. Pressão Arterial. Glicemia. Meia Idade. Mulheres. Obesidade.