

## EFEITOS DO DEEP WATER RUNNING E DO DESTREINAMENTO NA CAPACIDADE FUNCIONAL, RESISTÊNCIA MUSCULAR E COMPOSIÇÃO CORPORAL EM PRÉ-OBESOS E OBESOS: ESTUDO PILOTO

Caroline Aquino de Souza<sup>1</sup>. Thais Fernanda Bôscua<sup>1</sup>. Bianca Christianini Moreno<sup>1</sup>.  
Bruna Pianna<sup>1</sup>. Eduardo Aguilar Arca<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro de Ciências da Saúde e Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós Graduação da  
Universidade do Sagrado Coração - [caroline\\_aquino@outlook.com](mailto:caroline_aquino@outlook.com);  
[thaisinha20047@hotmail.com](mailto:thaisinha20047@hotmail.com); [biancamoreno636@gmail.com](mailto:biancamoreno636@gmail.com);  
[brunapianna@gmail.com](mailto:brunapianna@gmail.com); [eduardo.arca@usc.br](mailto:eduardo.arca@usc.br)

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica com bolsa – FAPESP  
Agência de Fomento: FAPESP  
Área do Conhecimento: Saúde - Fisioterapia

**Introdução:** Investigações clínicas sobre a influência do treinamento aquático seguido de destreino contribuem para o entendimento do papel do exercício físico e do sedentarismo em mulheres acima do peso. **Objetivo:** Investigar os efeitos do *Deep Water Running* no sistema de treinamento intervalado (DWR-TI) e do destreino na capacidade funcional, resistência muscular e composição corporal em mulheres de meia idade acima do peso. **Material e Métodos:** As voluntárias foram randomizadas e alocadas em dois grupos: aquático (GA; n=6) e controle (GC; n=5). Os dados foram coletados em três momentos: pré-intervenção (início), pós-intervenção (13ª semana) e destreino (26ª semana). O GA foi submetido ao programa de DWR-TI, enquanto que o GC não teve nenhum tipo de intervenção. **Resultados:** No GA, o treinamento promoveu redução da circunferência abdominal (CA) de  $98,83 \pm 7,02$  cm para  $93,66 \pm 5,42$  cm, aumento nos testes de Sentar e Levantar da Cadeira (TSLC) de  $8,16 \pm 2,13$  repetições para  $11,50 \pm 3,08$  repetições, de Flexão do Antebraço (TFA) de  $11,33 \pm 3,38$  repetições para  $16,16 \pm 4,02$  repetições e no Teste de Caminhada de seis minutos (TC6) de  $531,00 \pm 100,12$  m para  $573,17 \pm 55,48$  m. Por outro lado, no destreino ocorreu redução no TSLC de  $10,16 \pm 2,92$  repetições, no TFA para  $13,66 \pm 3,38$  repetições e no TC6 para  $508,50 \pm 45,90$  m. No GC não houve alterações em nenhum dos momentos avaliados. **Conclusão:** O DWR-TI contribuiu para melhora da capacidade funcional, resistência muscular e redução da CA em mulheres acima do peso, porém esta condição não se manteve no destreino.

**Palavras-chave:** Hidroterapia. *Deep Water Running*. Destreino. Adulto. Obesidade.