



## RESPOSTA AGUDA DO DEEP WATER RUNNING E EXERCÍCIO INSPIRATÓRIO DE CARGA LINEAR EM ADULTOS SOBREPESOS/OBESOS E MAGROS: ESTUDO RANDOMIZADO

Lilian Hikari Oshiro Oão<sup>1</sup>; Bruno Martinelli<sup>1</sup>; Eduardo Aguilar Arca<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Área de Ciências da Saúde - Centro Universitário Sagrado Coração

[lilian\\_oshiro@hotmail.com](mailto:lilian_oshiro@hotmail.com); [bruno.martinelli@unisagrado.edu.br](mailto:bruno.martinelli@unisagrado.edu.br); [eduardo.arca@unisagrado.edu.br](mailto:eduardo.arca@unisagrado.edu.br)

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica com bolsa – PIBIC

Agência de fomento: CNPq

Área do conhecimento: Saúde – Fisioterapia

Avaliou-se o efeito agudo do Deep Water Running (DWR) em indivíduos magro e sobrepeso/obesos ao treinamento muscular inspiratório (TMI). Após aprovação pelo Comitê de Ética (3.574.747), a coleta dos dados foi realizada na clínica de Fisioterapia do Centro Universitário do Sagrado Coração (UNISAGRADO) localizado em Bauru-SP. Os voluntários foram submetidos a uma sessão única de exercício contínuo, DWR e exercício respiratório. Inicialmente foram coletadas medidas cardiorrespiratórias, índice de massa corpórea (IMC) e índice tornozelo-braquial (ITB). Em seguida os participantes foram divididos de maneira aleatória em grupo DWR e grupo DWR+TMI. O grupo DWR+ TMI realizou a corrida em água profunda associado ao treinamento muscular inspiratório (Power Breathe 50% pressão inspiratória máxima - TMI), enquanto o grupo DWR realizou apenas a corrida em água profunda. Ambos tiveram 30 minutos de exercício com a temperatura da água em 32<sup>a</sup> 36° C. Após o exercício as medidas cardiorrespiratórias e ITB foram reavaliadas novamente. Os dados serão analisados pelo teste de normalidade, Teste t dependente e independente, Wilcoxon e MannWhitney ( $p < 0,05$ ). O grupo DWR apresentou aumento de 9 bpm da frequência cardíaca após o exercício. O DWR associado ao TMI não promove alterações cardiorrespiratórias agudas em adultos jovens.

Palavras-chave: Hidroterapia. Exercício Respiratório. Obesidade.