

144

**COMPARAÇÃO DO GASTO ENERGÉTICO ENTRE OS MODELOS DE AULA DE HIDROGINÁSTICA CONTÍNUO E INTERVALADO.** *Debora Dutra Beilke, Moara Simões Posser, Cristine Lima Alberton, Stephanie Santana Pinto, Alessandra Silva Oliveira, Luiz Fernando Martins**Kruel (orient.) (UFRGS).*

O objetivo do presente estudo foi analisar o consumo de oxigênio ( $VO_2$ ), a frequência cardíaca (FC) e o gasto energético (GE) de mulheres jovens em dois modelos de aula de hidroginástica: contínuo e intervalado. A amostra foi composta por dez mulheres jovens voluntárias (idade: 22, 30 $\pm$ 1, 77 anos; altura: 166, 40 $\pm$ 5, 78 cm; massa corporal: 60, 00 $\pm$ 4.96 kg) que executaram os dois modelos de aula de forma randomizada, com no mínimo 48 horas de intervalo. Cada modelo apresentava os mesmos exercícios e tinha duração de 32 minutos. A intensidade das aulas foi prescrita com base na Escala de Percepção de Esforço de Borg, utilizando-se os índices 13 para o modelo de aula contínua, e 17 e 9 para o intervalado. Para a coleta de  $VO_2$  foi utilizado um analisador de gases portátil KB1-C com frequência de amostragem de 20 segundos e, para a FC, foi utilizado um freqüencímetro da marca Polar. Para calcular o gasto energético foi utilizado o equivalente calórico de 5 kcal  $l O_2^{-1}$ . Utilizou-se o teste T pareado para a análise estatística dos dados, adotando-se um  $p < 0,05$  (SPSS vs 13.0). Conforme os resultados do presente estudo, no modelo de aula intervalada foram obtidos maiores valores que no modelo de aula contínua para a FC (132, 8  $\pm$  15, 7 bpm; 118  $\pm$  14, 8 bpm),  $VO_2$  absoluto (0, 92  $\pm$  0, 18  $ml.kg^{-1}.min^{-1}$ ; 0, 63  $\pm$  0, 16  $ml.kg^{-1}.min^{-1}$ ),  $VO_2$  relativo (15, 5  $\pm$  2, 8  $l.min^{-1}$ ; 10, 7  $\pm$  2, 7  $l.min^{-1}$ ) e, conseqüentemente, um maior GE (148, 4  $\pm$  28, 4 kcal; 102, 4  $\pm$  25, 2 kcal, respectivamente). Assim, pode-se concluir que o modelo de aula intervalado é mais intenso e pode ser recomendado quando o objetivo é um maior gasto energético durante a atividade.