

146

COMPARAÇÃO DAS RESPOSTAS CARDIORRESPIRATÓRIAS DE MULHERES JOVENS REALIZANDO UM EXERCÍCIO DE HIDROGINÁSTICA COM E SEM DESLOCAMENTO NOS MEIOS TERRESTRE E AQUÁTICO. Ana Carolina Kanitz, Eduardo Marczwski da Silva,

Cristine Lima Alberton, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).

As atividades aquáticas vêm crescendo em popularidade nos últimos anos, principalmente devido a seus benefícios à saúde. Para adequarmos essas atividades aos objetivos dos praticantes, faz-se importante estudar as diferentes respostas cardiorrespiratórias das atividades desenvolvidas no meio aquático. Deste modo, o objetivo do presente estudo foi comparar as respostas cardiorrespiratórias de um exercício de hidroginástica realizado com e sem deslocamento nos meios terrestre (MT) e aquático em piscina funda (PF) e em piscina rasa (PR). Seis mulheres jovens realizaram os exercícios durante quatro minutos numa cadência de 80 bpm. O exercício consistia em flexão e extensão de quadril com os braços simulando o movimento de corrida. A Frequência Cardíaca (FC) e o Consumo de Oxigênio (VO_2) foram coletados no minuto final de cada exercício e a Percepção de Esforço (PE) foi coletada ao término do exercício. O Gasto Energético (GE) foi calculado a partir do produto entre o valor do VO_2 absoluto pelo equivalente calórico de 5 Kcal.min^{-1} . Para a comparação das variáveis utilizou-se ANOVA *two-way* para medidas repetidas com fatores meio e forma de execução ($p < 0,05$). Para todas as variáveis cardiorrespiratórias analisadas foram encontrados valores menores para o exercício em PR comparado ao exercício no MT. Em contrapartida, nenhuma diferença foi observada entre o exercício no MT e em PF, exceto para a FC, que foi menor no exercício em PF. Em relação à forma de execução, para a FC, foram encontrados valores maiores para o exercício com deslocamento quando comparado ao sem deslocamento somente na PF. Estes achados sugerem a possibilidade de executar o exercício estudado em PF com GE similar e FC menor quando comparado ao mesmo exercício no MT. Este fato é de grande relevância para populações que querem obter um GE semelhante ao exercício no MT, mas que necessitam de uma menor sobrecarga cardiovascular. (PIBIC).