

Sessão 30

Aspectos Fisiológicos da Atividade Física

251

RESPOSTAS CARDIORESPIRATÓRIAS DO EXERCÍCIO DE CORRIDA ESTACIONÁRIA REALIZADO POR MULHERES EM DIFERENTES CADÊNCIAS NOS MEIOS AQUÁTICO E TERRESTRE. Alessandra Silva Oliveira, Cristine Lima Alberton, Stephanie Santana Pinto, Marcus Peikriszwili Tartaruga, Eduardo Silva, Eduardo Cadore, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).

O objetivo do presente estudo foi analisar as respostas de frequência cardíaca (FC), consumo de oxigênio (VO_2), percentuais da FC ($\%FC_{máx}$) e VO_2 máximos ($\%VO_{2máx}$) do exercício corrida estacionária executado em diferentes cadências nos meios terrestre (MT) e aquático (MA). A amostra foi composta por 12 mulheres aparentemente saudáveis (idade: $22, 33 \pm 0, 57$ anos) que participaram de duas sessões de avaliação. Na primeira sessão realizou-se uma avaliação antropométrica e um teste máximo ($VO_{2máx}$ e $FC_{máx}$). Na sessão seguinte o exercício corrida estacionária foi executado nos MT e MA (intervalo de 2 horas) nas cadências submáximas de 60, 80 e 100 bpm, cada uma durante 4 min (intervalo de 5 min). Utilizou-se ANOVA fatorial por modelos mistos, *post-hoc* de Tukey e correlação de Pearson, com $p < 0, 05$ (SPSS 13.0). Como resultados, verificaram-se diferenças significativas entre os meios para todas as variáveis (FC, VO_2 , $\%FC_{máx}$ e $\%VO_{2máx}$: $p < 0, 001$), com valores superiores para o MT. Diferenças significativas também foram observadas entre todas as cadências (FC, VO_2 , $\%FC_{máx}$ e $\%VO_{2máx}$: $p < 0, 001$). O efeito de interação meio*intensidade foi significativo apenas para o $\%FC_{máx}$ ($p = 0, 041$). As correlações entre FC e VO_2 (MA: $r = 0, 857$; $p < 0, 001$ e MT: $r = 0, 556$; $p < 0, 001$) e entre $\%FC_{máx}$ e $\%VO_{2máx}$ (MA: $r = 0, 860$; $p < 0, 001$ e MT: $r = 0, 798$; $p < 0, 001$) demonstraram valores de coeficientes de correlação altos e significativos, em especial para o MA. Esses dados sugerem que as variáveis aumentam linearmente com o aumento da cadência de execução. Assim, as respostas cardiorrespiratórias do exercício corrida estacionária são menores no MA, porém podem ser maximizadas com o aumento do ritmo de execução.