



Evento	Salão UFRGS 2018: SIC - XXX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2018
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Respostas cinemáticas de diferentes estratégias de treinamento de força em um exercício de hidroginástica realizado por mulheres jovens
Autor	ELISA DA COSTA SCHMIDT
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Título: Respostas cinemáticas de diferentes estratégias de treinamento de força em um exercício de hidroginástica realizado por mulheres jovens.

Autora: Elisa Schmidt

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruel

Instituição de origem: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Exercícios realizados no meio aquático, como a hidroginástica, apresentam destaque na literatura devido aos diversos benefícios oriundos do meio, como diminuição da frequência cardíaca e menor impacto articular nos membros inferiores. Em relação ao treinamento de força na hidroginástica, atualmente a prescrição é realizada através do tempo de execução, iniciando com séries de 30 segundos, reduzindo o tempo para 20 segundos e finalizando com 10 segundos. Acredita-se que fragmentando e diminuindo o tempo de execução é possível alcançar maiores velocidades e, conseqüentemente, aumentar a resistência ao movimento e, assim, ocasionar o aumento da força muscular. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi comparar as respostas cinemáticas nas variáveis de velocidade angular média (VAM), velocidade angular de pico (VAP) e amplitude de movimento (ADM), entre diferentes estratégias de treinamento de força no meio aquático no exercício de flexão e extensão de joelho realizado por mulheres jovens.

A amostra foi composta por 13 mulheres jovens ($23,13 \pm 3,04$ anos), saudáveis e ambientadas ao meio líquido. A aquisição dos dados ocorreu através de uma filmagem subaquática durante a execução do exercício de flexão e extensão de joelho. Os dados foram coletados em três diferentes tempos de séries (2 x 30 segundos, 3 x de 20 segundos e 6 x de 10 segundos) cuja ordem de realização foi randomizada. Para análise estatística foi realizado o teste de Shapiro-Wilk para normalidade dos dados, ANOVA para medidas repetidas com teste complementar de *Bonferroni* para a comparação entre as estratégias. O índice de significância adotado foi de $\alpha=0,05$.

O valor da velocidade angular média apresentou diferença significativa entre as estratégias (2x30s: $298,96 \pm 48,45$ °/s; 3x20s: $307,08 \pm 54,88$ °/s; 6x10s: $319,70 \pm 58,92$ °/s). Os valores de velocidade angular de pico (2x30s: $841,21 \pm 115,20$ °/s; 3x20s: $811,18 \pm 154,38$ °/s; 6x10s: $775,26 \pm 111,16$ °/s) e amplitude de movimento (2x30s: $90,68 \pm 16,33$ °/s; 3x20s: $92,51 \pm 12,90$ °/s; 6x10s: $92,89 \pm 13,48$ °/s) não apresentaram diferença significativa entre as estratégias.

Os resultados do presente estudo demonstram que com a diminuição do tempo de execução do exercício é possível alcançar maiores velocidades sem diminuir a amplitude de movimento. Desta forma é possível concluir que a prescrição do treinamento de força no meio aquático, através da diminuição do tempo de série é eficaz para o aumento da velocidade de execução, sugerindo um maior estímulo de força muscular.