

O objetivo foi analisar e comparar as respostas cardiorrespiratórias máximas e correspondentes aos limiares ventilatórios (LV) na corrida em esteira terrestre (ET) e nos exercícios de hidroginástica de corrida estacionária (CE), deslize lateral (DL) e chute frontal a 45° (CF), e também comparar o índice de esforço percebido (IEP) correspondente aos LV. A amostra foi composta por nove mulheres jovens ativas e voluntárias que participaram de quatro sessões de testes máximos (ET, CE, CF e DL) em ordem randomizada. Para a coleta de frequência cardíaca (FC) foi utilizado um frequencímetro POLAR, para a coleta do consumo de oxigênio (VO_2) e da ventilação (V_e), um analisador de gases VO2000 e para coleta do IEP, escala 6-20 de Borg. Utilizou-se ANOVA para medidas repetidas com post-hoc de Bonferroni, adotando-se $p < 0,05$. As análises demonstraram que, com relação aos valores máximos de VO_2 ($p < 0,001$) e FC ($p = 0,016$), as respostas foram significativamente maiores para ET, seguida de CE e CF, que não apresentaram diferenças entre si, e menores para o DL. Já a V_e máxima ($p < 0,001$) não apresentou diferenças entre ET, CE e CF, mas seus valores foram maiores do que para DL. Com relação aos valores no 1° e 2° LV, o comportamento da variável VO_2 ($p < 0,001$) apresentou respostas maiores para ET, seguidos de CE e CF, que foram maiores que DL. Os valores de % VO_2 nos limiares (1° LV: $p = 0,099$; 2° LV: $p = 0,131$) não foram significativamente diferentes entre os exercícios. Também as respostas de IEP não diferiram entre os exercícios no 1° e 2° LV ($p = 0,275$ e $p = 0,477$, respectivamente). Portanto, percebe-se que esses exercícios aquáticos apresentaram os valores máximos menores que na ET. No entanto, independente do exercício (ET, CE, DL ou CF), se este for prescrito em percentuais dos limiares ventilatórios, a intensidade será a mesma.