

COMPARAÇÃO DE PARÂMETROS FISIOLÓGICOS ENTRE DIFERENTES ESTRATÉGIAS DE TREINAMENTO RESISTIDO NO MEIO AQUÁTICO REALIZADAS COM E SEM EQUIPAMENTO

Giane V. Liedtke, Andréia S. de Souza, Stephanie S. Pinto, Cristine L. Alberton, Ana C. Kanitz, Bruno M. Rodrigues, Eduardo M. da Silva, Luiz F. M. Krueel

O objetivo do presente estudo foi comparar as respostas fisiológicas de Consumo de Oxigênio (VO_2) e Gasto Energético (GE) entre duas estratégias de treinamento resistido na Hidroginástica, realizadas com e sem a utilização de equipamento apropriado para essa modalidade em ambos os membros. Dez mulheres jovens e saudáveis ($23,20 \pm 2,04$ anos) realizaram as seguintes estratégias: 3 séries de 20 s (3 x 20 s) de cada exercício, com 34 min de duração e 6 séries de 10 s (6 x 10 s) de cada exercício, com 43 min de duração. Cada sujeito realizou ambas as estratégias nas situações com e sem equipamento, totalizando quatro sessões de coleta de dados, com intervalo de 48 h. Utilizou-se ANOVA *two-way* para medidas repetidas (fatores: estratégia e situação), com *post-hoc* de Bonferroni ($p \leq 0,05$). Foram observados valores significativamente maiores no GE_{total} ($p=0,003$) e no $GE_{líquido}$ ($p=0,002$) no protocolo 6 x 10 s do que no 3 x 20 s, independente da situação de uso ou não do equipamento. Todavia, não houve diferença significativa no VO_2 ($p=0,086$) e no GE_{minuto} ($p=0,408$) entre as estratégias. Em ambos os protocolos, a situação com equipamento demonstrou valores significativamente maiores de VO_2 ($p=0,012$), GE_{total} ($p=0,036$), GE_{minuto} ($p=0,023$) e $GE_{líquido}$ ($p=0,050$) quando comparada com a situação sem equipamento. Na análise pós-exercício, a situação de realizar os exercícios com equipamento também apresentou maiores valores de VO_2 ($p=0,011$) e GE_{total} ($p=0,048$) que a situação de realizar os mesmos sem equipamento. Dessa forma, esse estudo indica o uso desse tipo de equipamento para incrementar o VO_2 e o GE durante estratégias de treinamento resistido na Hidroginástica. Além disso, sugere que as sessões desse tipo de treinamento sejam mais longas, a fim de obter maiores valores de GE durante as mesmas.