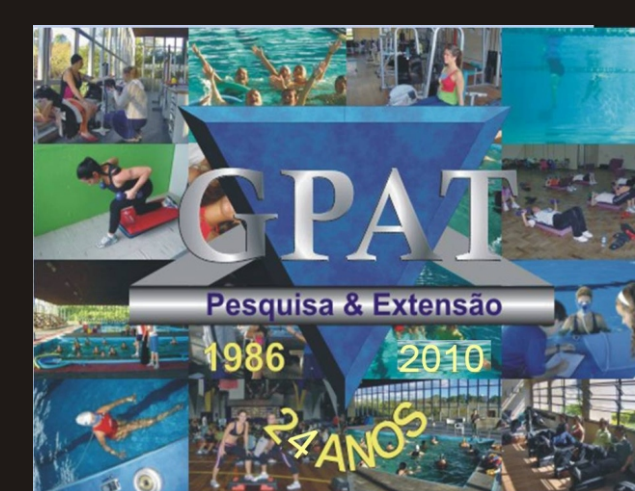


DETERMINAÇÃO DO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO E DOS LIMIARES VENTILATÓRIOS DE SEIS EXERCÍCIOS DE HIDROGINÁSTICA EM MULHERES JOVENS

Paula Zaffari; Amanda H. Antunes; Cristine L. Alberton; Paula Finatto; Stéphanie S. Pinto; Eduardo L. Cadore; Luiz Fernando M. Kruehl



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LABORATÓRIO DE PESQUISA DO EXERCÍCIO
GRUPO DE PESQUISA EM ATIVIDADES AQUÁTICAS E TERRESTRES

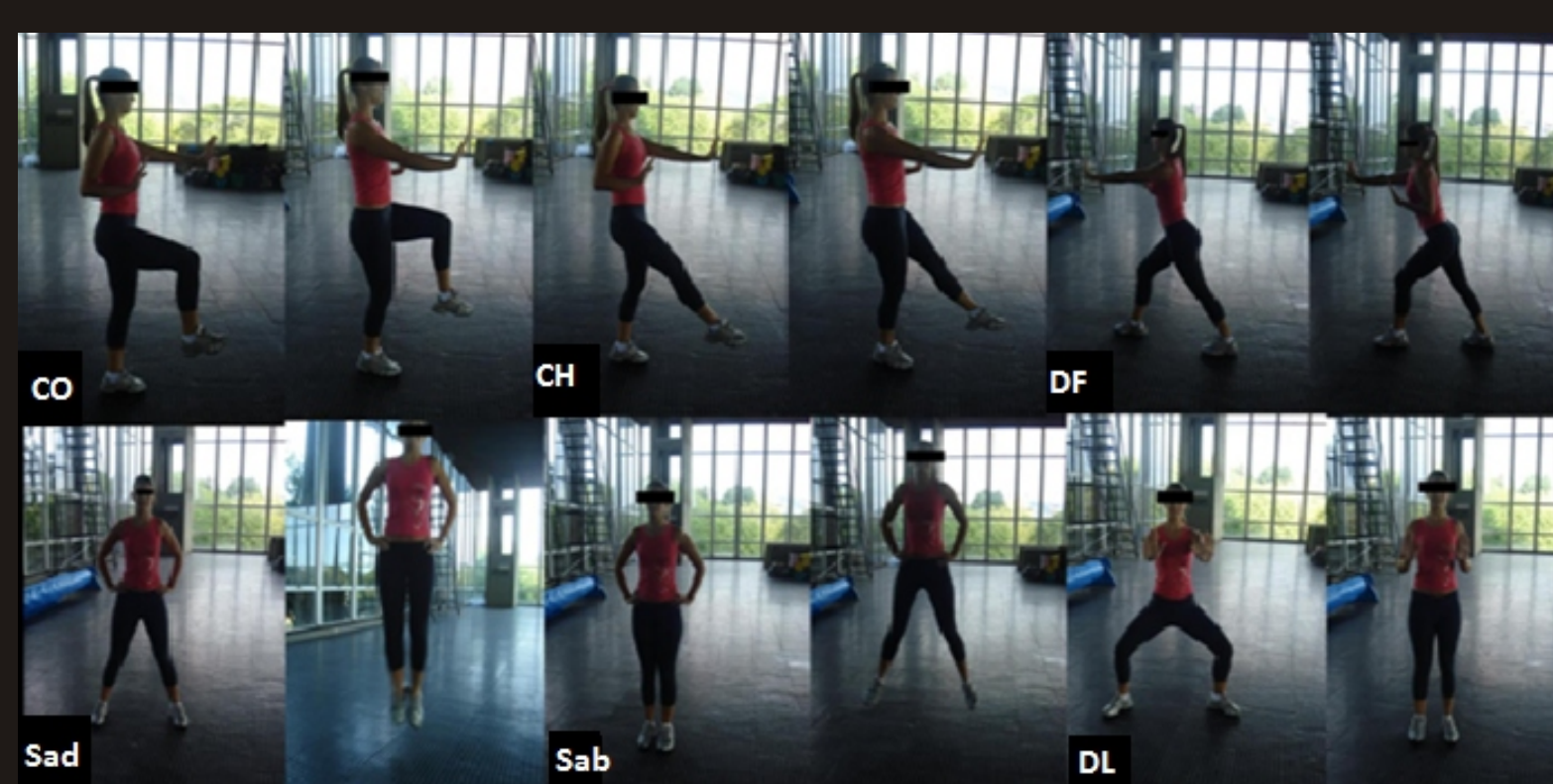


INTRODUÇÃO

Os exercícios aquáticos, como a hidroginástica, tem sido alvo crescente das buscas tanto para pessoas a procura de melhor aptidão física quanto pela necessidade de atividades com baixo impacto nas articulações. Contudo, há poucas análises quanto às respostas fisiológicas de exercícios de hidroginástica e, além disso, não foram encontrados estudos que abordassem respostas máximas dos mesmos. Portanto, devido à necessidade de estabelecer meios mais confiáveis de realizar a prescrição da intensidade das aulas dessa modalidade, o objetivo desse estudo foi analisar e comparar as respostas cardiorrespiratórias máximas e correspondentes aos limiares ventilatórios de seis exercícios de hidroginástica.

METODOLOGIA

A amostra foi composta por 12 mulheres voluntárias, com idade entre 18 e 28 anos. Cada sujeito participou de seis protocolos de testes progressivos máximos, correspondentes a cada um dos exercícios selecionados para o estudo, com intervalo mínimo de 24 horas. Os testes iniciavam com uma cadência de 85 bpm durante 2 min e eram realizados incrementos de 15 bpm por minuto até o máximo esforço do indivíduo. Utilizou-se estatística descritiva (média desvio-padrão), teste de Shapiro-wilk, ANOVA para medidas repetidas com post-hoc de Bonferroni. $\alpha=0,05$ SPSS v. 17.0



RESULTADOS



Obs.: Letras diferentes representam diferenças estatisticamente significativas entre os exercícios.

CONCLUSÃO

No presente estudo, não foi encontrada diferença significativa entre os seis exercícios analisados em relação ao 2º limiar ventilatório e aos percentuais do mesmo. Sendo assim, torna-se viável o planejamento de uma aula de hidroginástica, que mantenha a mesma intensidade e tenha a possibilidade de variar esses seis exercícios. Ainda, verifica-se que, realizando um teste com apenas um dos exercícios para identificar o valor correspondente ao 2º limiar ventilatório, é possível extrapolá-lo para os outros cinco exercícios, o que facilita a aplicação da prescrição.