

Sessão 2  
**CORPO E ENVELHECIMENTO**

**010**

**CORRELAÇÃO ENTRE A FREQUÊNCIA CARDÍACA, O CONSUMO DE OXIGÊNIO E O ÍNDICE DE ESFORÇO PERCEBIDO EM EXERCÍCIOS DE HIDROGINÁSTICA.** *Mikaeli de Moura, Cristine Lima Alberton, Stéphanie Santana Pinto, Carlos Leandro Tiggemann, Mabel Micheline Olkoski, Márcio Eduardo Becker, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).*

O objetivo do presente estudo foi correlacionar a frequência cardíaca (FC), o consumo de oxigênio (VO<sub>2</sub>) e o índice de esforço percebido (IEP) em exercícios de hidroginástica. Oito mulheres pós-menopáusicas (idade: 59, 63±4, 69 anos; massa corporal: 64, 08±10, 07 kg; estatura: 156, 63±4, 69 cm; VO<sub>2</sub>max: 22, 00±4, 63ml.kg-1.min-1) realizaram oito exercícios de hidroginástica na cadência de 60 bpm. Quatro sessões foram realizadas de forma randômica, com dois exercícios executados durante quatro minutos e intervalo de 30 minutos entre eles. Para a coleta da FC foi utilizado um freqüencímetro S610, da marca POLAR, para a coleta do VO<sub>2</sub>, um analisador de gases KB1-C, da marca AEROSPORT, e para a coleta do IEP, uma Escala RPE de Borg. Utilizou-se Correlação Linear de Spearman, com p<0, 05 (SPSS vs 13.0). As análises demonstraram correlações regulares e significativas para FC e VO<sub>2</sub> ( r=0, 535; p<0, 001), FC e IEP (r=0, 457; p<0, 001) e VO<sub>2</sub> e IEP (r= 0, 482; p<0, 001). Esses resultados indicam que existe uma associação entre as variáveis cardiorrespiratórias e o IEP, entretanto os valores de correlação regulares possivelmente podem ser explicados pelo fato do IEP ser modulado mais por fatores neuromusculares localizados do que cardiorrespiratórios nesses exercícios analisados. Logo, a prescrição desses exercícios de hidroginástica deve ser executada com cautela através da percepção de esforço.