

141

CORRELAÇÃO ENTRE ÍNDICE DE ESFORÇO PERCEBIDO E VARIÁVEIS FISIOLÓGICAS DURANTE A EXECUÇÃO DA CORRIDA ESTACIONÁRIA NO MEIO AQUÁTICO EM DIFERENTES CADÊNCIAS.*Amanda Haberland Antunes, Cristine Lima Alberton, Stéphanie Santana Pinto, Marcus Peikriszwili Tartaruga, Eduardo Silva, Eduardo Cadore, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).*

O objetivo do presente estudo foi correlacionar o índice de esforço percebido (IEP) e as variáveis cardiorrespiratórias e neuromusculares durante a execução da corrida estacionária no meio aquático em diferentes cadências. A amostra foi composta por 12 mulheres aparentemente saudáveis (idade: 22, 33±0, 57 anos) que participaram de duas sessões de avaliação. Na primeira sessão realizou-se uma avaliação antropométrica e um teste máximo em esteira terrestre. Na sessão seguinte o exercício corrida estacionária foi executado no meio aquático nas cadências de 60, 80 e 100 bpm, cada uma durante 4 min (intervalo de 5 min). Para a coleta de FC foi utilizado um freqüencímetro S610TM da marca POLAR, para a coleta do VO₂, um analisador de gases KB1-C da marca AEROSPORT, para coleta do IEP, uma Escala RPE de Borg e para a coleta do sinal eletromiográfico (EMG), um eletromiógrafo MIOTOOL 400 da marca MIOTEC. Utilizou-se Correlação Linear de Spearman, com $p < 0,05$ (SPSS versão 13.0). As análises demonstraram correlações fortes e significativas entre IEP e frequência cardíaca (FC) ($r = 0,648$; $p < 0,001$), IEP e %FC máxima ($r = 0,647$; $p < 0,001$), IEP e consumo de oxigênio (VO₂) ($r = 0,682$; $p < 0,001$), IEP e %VO₂ máximo ($r = 0,757$; $p < 0,001$) e IEP e ventilação ($r = 0,784$; $p < 0,001$). Entretanto, o EMG dos músculos vasto lateral, bíceps femoral, reto femoral e semitendinoso não apresentou correlação com o IEP. Dessa forma, esses resultados indicam que a percepção do esforço apresenta uma forte associação com as variáveis cardiorrespiratórias, o mesmo não ocorrendo para as variáveis neuromusculares avaliadas neste estudo. Logo, a prescrição da corrida estacionária no meio aquático pode ser realizada através da Escala RPE de Borg.