

134

INFLUÊNCIA DE DIFERENTES MOVIMENTOS DOS MEMBROS SUPERIORES NAS RESPOSTAS CARDIORRESPIRATÓRIAS DA CORRIDA EM PISCINA FUNDA. Alessandra

Silva Oliveira, Moara Simões Posser, Janaína Bridi, Cristine Lima Alberton, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).

O objetivo deste estudo foi verificar as respostas cardiorrespiratórias e a sensação subjetiva de esforço (SSE) de mulheres jovens na corrida em piscina funda realizada em diferentes cadências com diferentes movimentos de membros superiores. A amostra foi composta por 12 mulheres saudáveis entre 21 e 24 anos. O procedimento experimental foi realizado em 3 sessões. Na primeira sessão foram realizados as medidas corporais e o teste máximo em esteira, para determinação do consumo de oxigênio de pico. Nas demais sessões foram realizados os testes submáximos aquáticos com as medidas de frequência cardíaca (FC), consumo de oxigênio (VO_2), ventilação (Ve), gasto energético (GE) e SSE, com intervalo mínimo de 48 horas. Cada sessão aquática foi realizada em uma cadência pré-determinada, 60 ou 80 bpm, cuja ordem foi randomizada, com 3 testes de corrida em piscina funda, cada um realizado durante 4 minutos com um determinado movimento de membros superiores (MMS): resistivo (RES), propulsivo (PRO) e neutro (NEU), randomizados e realizados com intervalos de 30 minutos. Utilizou-se ANOVA Two-way, com $p < 0,05$ (SPSS vs 11.0). Verificou-se diferenças estatisticamente significativas entre as cadências para todas as variáveis (FC, VO_2 , % VO_2 , Ve, GE e SSE: $p < 0,000$), com valores superiores para 80 bpm. Diferenças estatisticamente significativas foram observadas entre os MMS, com valores mais elevados para o movimento PRO (FC: $p = 0,031$; VO_2 : $p = 0,009$; % VO_2 : $p = 0,004$; Ve: $p = 0,004$, GE: $p = 0,017$ e SSE: $p = 0,004$). Não houve interação significativa entre cadência e MMS para nenhuma das variáveis analisadas. Conclui-se que a utilização de diferentes MMS na corrida em piscina profunda exerce influência nas respostas cardiorrespiratórias e na SSE, assim como a utilização de diferentes ritmos de execução.