

346

**COMPARAÇÃO DA SENSÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO ENTRE GESTANTES E NÃO-GESTANTES E ENTRE O EXERCÍCIO AQUÁTICO E TERRESTRE.** Ana Carolina Kanitz, Roberta Bgeginski, Ilana Finkelstein, Luiz Fernando Martins Krue (orient.) (UFRGS).

O objetivo do estudo foi comparar a sensação subjetiva de esforço (SSE) entre gestantes e não-gestantes e entre o exercício aquático e terrestre, realizado na intensidade correspondente ao primeiro limiar ventilatório ( $VO_{2LV}$ ). A amostra desse estudo foi composta por sete gestantes entre a 27<sup>a</sup> e a 30<sup>a</sup> semana de gestação e sete não-gestantes, com média de idade de  $31 \pm 2, 21$  anos e  $32 \pm 3, 27$  anos, respectivamente. Foram realizados dois testes cardiopulmonares submáximos em cicloergômetro, para determinação do  $VO_{2LV}$ , um na água e outro na terra. A frequência cardíaca (FC) correspondente ao  $VO_{2LV}$  foi utilizada como intensidade alvo nos dois testes contínuos em cicloergômetro (um na terra e um na água), com duração de 30 min cada. Logo após os 30 min de exercício o sujeito indicava na tabela de escala de Borg (6-20) qual era a SSE realizada. O consumo de oxigênio ( $VO_2$ ) era medido a cada 20 segundos, e para análise dos dados foi utilizada a média das três medidas do 9<sup>o</sup>, 14<sup>o</sup>, 19<sup>o</sup>, 24<sup>o</sup> e 29<sup>o</sup> minutos. Para análise dos resultados utilizou-se estatística descritiva, análise de variância one-way e teste Post Hoc de Bonferroni ( $p < 0, 05$ ). Não encontramos diferenças estatisticamente significativas comparando o exercício aquático e terrestre, e gestante e não-gestantes, no  $VO_2$  (gestante: água:  $0, 74 \pm 0, 16$  e terra:  $0, 79 \pm 0, 11$  L/min; não-gestantes: água:  $0, 78 \pm 0, 10$  e terra:  $0, 80 \pm 0, 18$  L/min) e na SSE (gestantes: água:  $13 \pm 0, 95$  e terra:  $13 \pm 0, 90$ ; não-gestantes: água:  $13 \pm 1, 27$  e terra:  $13 \pm 0, 90$ ). Concluímos que a SSE pode ser usada para determinar a intensidade do exercício aquático da mesma forma que o terrestre e para as duas populações estudadas, quando este for realizado na intensidade correspondente ao  $VO_{2LV}$ .