

154

**EFEITOS DE UM TREINAMENTO DE FORÇA MUSCULAR REALIZADO EM AULAS DE HIDROGINÁSTICA.** *Anelise Bueno Ambrosini, Marcelo Coertjens, Michel Arias Brentano, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.)* (Departamento de Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS).

A força muscular (FM) é essencial para executar atividades de vida diária e, durante o envelhecimento, ela sofre uma redução acentuada. Estudos mostram aumentos na FM com o treinamento de força (TF) em terra; porém, estudos realizados no meio líquido não apresentam resultados conclusivos. Visando esclarecer esta questão, esse estudo analisou os efeitos de diferentes treinamentos de hidroginástica na força máxima dinâmica de flexores horizontais de ombro (FHO), extensores horizontais de ombro (EHO) e extensores de quadril (EQ). Trinta e quatro mulheres (36 a 64 anos) foram divididas em 3 grupos experimentais (GE). O GE1 realizou um TF utilizando equipamento resistivo (ER); o GE2 realizou um TF sem a utilização de ER; e o GE3 realizou um programa convencional de hidroginástica com ER em membros inferiores. O treinamento teve a duração de 12 semanas, divididas em 4 fases, com 2 sessões semanais. A intensidade do TF foi controlada através da Escala RPE de Borg e o volume foi mantido em todas as fases do treinamento. A força muscular dos GEs foi avaliada através do teste de uma repetição máxima (1RM) antes e após o treinamento. A comparação intragrupos e intergrupos foi realizada através teste t pareado e ANOVA One Way, respectivamente ( $p < 0,05$ ). Foram observados aumentos significativos na força muscular (kg) de todos os GEs. No GE1 houve aumento nos FHO (13, 68(3, 20 vs. 16, 02(2, 57,  $p < 0,01$ ), EHO (17, 20(6, 54 vs. 21, 14(2, 44,  $p < 0,05$ ) e EQ (22, 79(6, 98 vs. 32, 27(6, 57,  $p < 0,01$ ). No GE2 houve aumento na força dos FHO (13, 52(3, 53 vs. 16, 02(4, 13,  $p < 0,01$ ), EHO (18, 23(3, 43 vs. 20, 02(4, 33,  $p < 0,01$ ), e EQ (24, 79(6, 91 vs. 33, 29(5, 71,  $p < 0,01$ ). O GE3 obteve aumentos nos FHO (13, 21(4, 17 vs. 15, 29(3, 47,  $p < 0,01$ ), EHO (17, 42(2, 87 vs. 19, 23(3, 61,  $p < 0,01$ ), e EQ (19, 92(6, 26 vs. 26, 81(5, 27,  $p < 0,01$ ). Não foram encontradas diferenças significativas entre os GEs, exceto na força muscular dos EQ, maior no GE2 comparado ao GE3 ( $p < 0,05$ ). Esses resultados sugerem que a hidroginástica com TF e a hidroginástica convencional podem aumentar a FM de membros inferiores e superiores. Além disso, as diferenças encontradas entre GE2 e GE3, em EQ, sugerem que a hidroginástica com TF, sem o uso de ER, pode ser mais eficaz que a hidroginástica convencional, com o uso de ER. (PROPESQ - UFRGS).