

O objetivo foi analisar e comparar as respostas cardiorrespiratórias máximas e correspondentes aos limiares ventilatórios nos exercícios de hidroginástica de corrida estacionária (CE), chute frontal a 45° (CF) e deslize frontal (DF), que possuem ênfase em flexores e extensores de quadril. Além desses, também os exercícios de deslize lateral (DL), saltito adutor (SAd) e saltito abductor (SAb), cuja ênfase está presente em adutores e abdutores de quadril. A amostra foi composta por 12 mulheres jovens ativas e voluntárias que participaram de seis sessões de testes máximos (CE, CF, DF, DL, SAd, SAb) em ordem randomizada, com intervalo de no mínimo 24 horas entre elas. Para a coleta de frequência cardíaca foi utilizado um frequencímetro POLAR e para a coleta do consumo de oxigênio e da ventilação, um analisador de gases VO2000. Para análise estatística, foi utilizado teste de Shapiro-Wilk e ANOVA para medidas repetidas com post-hoc de Bonferroni, adotando-se  $\alpha < 0,05$  (SPSS v.17.0). As análises demonstraram que os exercícios para flexores e extensores apresentaram diferenças em relação aos exercícios para adutores e abdutores, tanto no que diz respeito às respostas máximas quanto às respostas correspondentes aos limiares. Sendo assim, é possível concluir que as respostas estão diretamente relacionadas à massa muscular envolvida no exercício, o que torna necessária a realização de testes específicos de acordo com a ênfase do exercício para que a prescrição da intensidade seja mais segura e eficiente.