

# COMPARAÇÃO DAS RESPOSTAS CARDIORRESPIRATÓRIAS DE MULHERES JOVENS DURANTE A CORRIDA EM PISCINA FUNDA COM E SEM DESLOCAMENTO HORIZONTAL EM DIFERENTES CADÊNCIAS

Ana Carolina Kanitz, Giane V. Liedtke, Stephanie S. Pinto,

Eduardo M. da Silva, Cristine Lima Alberton

e Luiz Fernando Martins Krueel

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Escola de Educação Física

Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres



## INTRODUÇÃO

As atividades aquáticas vêm crescendo em popularidade nos últimos anos, principalmente devido a seus benefícios à saúde. A corrida em piscina funda, por exemplo, é um exercício que simula a corrida em terra, realizada sem o apoio dos pés e com o auxílio de um de um colete flutuador. De acordo com as características específicas de cada atividade, é importante adequá-las aos objetivos dos praticantes, estudando as suas diferentes respostas cardiorrespiratórias.

## OBJETIVO

Comparar as respostas cardiorrespiratórias e a percepção de esforço de mulheres jovens na corrida em piscina funda realizada com e sem deslocamento horizontal em diferentes cadências.

## MÉTODOS

12 MULHERES JOVENS -  $23,6 \pm 1,8$  anos

## CORRIDA EM PISCINA FUNDA

COM E SEM DESLOCAMENTO  
CADÊNCIAS - 60, 80 e 100 bpm

## EXEMPLO DO PROTOCOLO EXPERIMENTAL



A Frequência Cardíaca (FC), a Ventilação (Ve) e o Consumo de Oxigênio (VO<sub>2</sub>) foram coletados no minuto final de cada teste; e a percepção de esforço (PE) foi indicada sempre ao término do exercício.

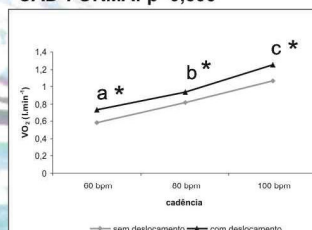
## ANÁLISE ESTATÍSTICA:

Para comparações das variáveis utilizou-se ANOVA *two-way* para medidas repetidas com fatores cadência e forma de execução, com *post-hoc* de Bonferroni ( $\alpha = 0,05$ ).

## RESULTADOS

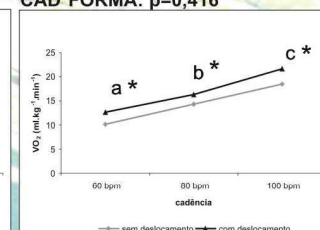
### VO<sub>2</sub> ABSOLUTO

CADÊNCIA:  $p < 0,001$   
FORMA:  $p = 0,047$   
CAD\*FORMA:  $p = 0,399$



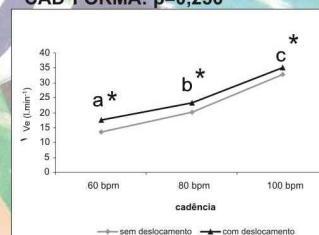
### VO<sub>2</sub> RELATIVO

CADÊNCIA:  $p < 0,001$   
FORMA:  $p = 0,028$   
CAD\*FORMA:  $p = 0,416$



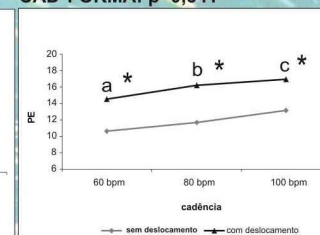
### VENTILAÇÃO

CADÊNCIA:  $p < 0,001$   
FORMA:  $p = 0,065$   
CAD\*FORMA:  $p = 0,256$



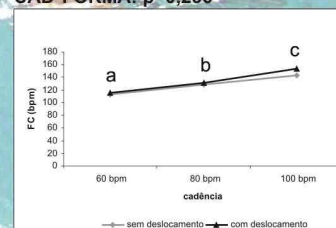
### PERCEÇÃO DE ESFORÇO

CADÊNCIA:  $p < 0,001$   
FORMA:  $p = 0,054$   
CAD\*FORMA:  $p = 0,341$



### FREQUÊNCIA CARDÍACA

CADÊNCIA:  $p < 0,001$   
FORMA:  $p = 0,065$   
CAD\*FORMA:  $p = 0,256$



\* representa diferença estatisticamente significativa entre as formas de execução ( $p < 0,05$ ). Letras diferentes representam diferença estatisticamente significativa entre as cadências ( $p < 0,05$ ).

## CONCLUSÃO

Os resultados indicam que o aumento da cadência e o deslocamento incrementam as respostas cardiorrespiratórias da corrida em piscina funda.

Como aplicação prática sugere-se alternar diferentes velocidades e formas de deslocamento conforme o objetivo da aula.

Por exemplo:

**MAIORES INTENSIDADES**

**CORRIDA EM PISCINA FUNDA COM DESLOCAMENTO**  
PE - 17 (intenso) → CADÊNCIA DE 100 bpm

**MENORES INTENSIDADES**

**CORRIDA EM PISCINA FUNDA SEM DESLOCAMENTO**  
PE - 11 (leve) → CADÊNCIA DE 60 bpm