

188

COMPORTAMENTO DO CONSUMO DE OXIGÊNIO E DO ÍNDICE DE ESFORÇO PERCEBIDO EM EXERCÍCIOS DE HIDROGINÁSTICA EXECUTADOS EM DIFERENTES CADÊNCIAS. *Claudia Renata Cardoso Rothmann, Cristine Lima Alberton, Stéphanie Santana Pinto,**Marcelo Coertjens, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).*

O objetivo deste estudo foi analisar o consumo de oxigênio (VO_2) e o índice de esforço percebido geral (IEP) de três exercícios de hidroginástica executados em diferentes cadências. A amostra foi composta por seis mulheres jovens (idade: $21, 3 \pm 1, 03$ anos, massa: $57 \pm 4, 29$ kg, estatura: $164, 5 \pm 4, 09$ cm e $VO_{2m\acute{a}x}$: $44, 2 \pm 2, 27$ $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$) que realizaram quatro sessões experimentais. Na primeira sessão, foi realizado um teste de esforço máximo. Nas demais sessões foram executados os protocolos de testes aquáticos, com intervalos de 48 horas. Em cada protocolo foi realizado um exercício específico durante 6 min nas cadências de 80, 100 e 120 bpm, com intervalos de 30 min. Os exercícios foram: corrida estacionária, deslize lateral e chute frontal até 45° . Para a coleta de VO_2 foi utilizado um analisador de gases portátil KB1-C e para a coleta do IEP, uma escala RPE de Borg. Utilizou-se ANOVA de dois fatores para medidas repetidas, com post hoc de Bonferroni e Correlação Linear de Spearman, adotando-se $p < 0, 05$ (SPSS vs 13.0). Os resultados demonstraram não haver diferenças significativas no VO_2 ($p = 0, 694$) e no IEP ($p = 0, 073$) entre os três exercícios executados. Porém, ao comparar as cadências, diferenças significativas foram observadas entre 120 bpm e as demais cadências para ambas as variáveis analisadas (VO_2 : $p < 0, 001$; IEP: $p < 0, 001$). Não houve interação significativa para nenhuma das variáveis, demonstrando um comportamento similar nas mesmas com o aumento da cadência, independente do exercício realizado. Além disso, uma correlação forte e significativa foi observada entre o VO_2 e o IEP ($r = 0, 617$; $p < 0, 001$). Esses dados indicam que esses exercícios apresentam intensidades de esforço semelhantes quando executados em uma determinada cadência, demonstrados tanto pelos valores de VO_2 como de IEP. Todavia, com o aumento do ritmo de execução, as forças de arrasto são maximizadas, provocando uma maior intensidade de esforço para os exercícios analisados.