

094

COMPARAÇÃO DOS EFEITOS DE DIFERENTES EXERCÍCIOS DE HIDROGINÁSTICA NOS PARÂMETROS CARDIORRESPIRATÓRIOS E NA SENSAÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO ENTRE MULHERES PÓS-MENOPÁUSICAS E MULHERES JOVENS. Marcio*Eduardo Becker, Cristine Lima Alberton, Stéphanie Santana Pinto, Mabel Micheline Olkoski, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).*

Este estudo tem por objetivo comparar os efeitos de dois exercícios de hidroginástica na frequência cardíaca (FC), no consumo de oxigênio (VO_2) e na sensação subjetiva de esforço (SSE) entre um grupo de mulheres pós-menopáusicas (GPM) e outro de mulheres jovens (GMJ). Doze mulheres foram divididas nos grupos GPM ($n=6$, idade= $61, 33\pm 3$, 98 anos, $VO_{2pico}=23, 90\pm 3$, $51 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$) e GMJ ($n=6$, idade= $21, 83\pm 0$, 75 anos, $VO_{2pico}=43, 25\pm 5$, $76 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$). Foram realizadas 2 sessões experimentais (SES): SES1 – medidas corporais e teste de VO_{2max} ; e SES2 – 2 exercícios aquáticos, realizados a 60 bpm, durante 4 min cada, com intervalo de 30 min. Os exercícios foram: corrida estacionária (COR) e chute até 90° (CHU). Para a medida de VO_2 foi utilizado o analisador de gases KB1-C, da marca AEROSPORT, para a FC, um freqüencímetro S610, da marca POLAR e para a SSE, a escala RPE de Borg (2000). Utilizou-se os testes de Shapiro-Wilk e Levene, e teste t pareado e para amostras independentes, com $p<0, 05$ (SPSS vs 11.0). Como resultados, o VO_2 , a FC e a SSE não apresentaram diferenças significativas entre o GPM (16, 46 ± 2 , $82 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$; 123, 72 ± 9 , 41 bpm; SSE=12, 50 ± 0 , 84) e o GMJ (21, 20 ± 4 , $72 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$; 143, 21 ± 24 , 09 bpm; SSE=13, 33 ± 1 , 03) para CHU, entretanto para COR, o VO_2 foi significativamente maior para o GMJ (17, 24 ± 3 , $01 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$) comparado ao GPM (13, 41 ± 0 , $89 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$), sem diferenças significativas na FC (GMJ: 125, 60 ± 13 , 54 bpm; GPM: 112, 39 ± 9 , 09 bpm) e na SSE (GMJ: 11, 33 ± 1 , 21; GPM: 13, 41 ± 0 , 89). Porém, analisando o D% do VO_{2pico} , o GPM apresentou valores significativamente maiores que o GMJ nos dois exercícios. Dessa forma, concluímos que o GPM realizou os exercícios com maior intensidade de esforço que o GMJ e assim, a prescrição deve ser realizada individualmente a partir do VO_2 ou da FC e não estabelecendo uma velocidade de execução dos movimentos.