

192

ANÁLISE DE RESPOSTAS CARDIORRESPIRATÓRIAS ENTRE DIFERENTES EXERCÍCIOS DE HIDROGINÁSTICA REALIZADOS POR MULHERES PÓS-MENOPÁUSICAS. *Mabel Micheline Olkoski, Cristine Lima Alberton, Stéphanie Santana Pinto,*

Márcio Eduardo Becker, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFSM).

O objetivo deste estudo foi verificar e comparar o consumo de oxigênio (VO_2) e a frequência cardíaca (FC) entre diferentes exercícios de hidroginástica. Oito mulheres pós-menopáusicas (idade: 59, 63 ± 4 , 69 anos; massa: $64,08 \pm 10,07$ kg; estatura: $156,63 \pm 4,69$ cm; $VO_{2\text{pico}}$: $22 \pm 4,63$ $\text{ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$) participaram inicialmente de uma sessão para a avaliação das medidas corporais e do $VO_{2\text{máx}}$. Após, 8 exercícios foram randomizados e realizados em 4 sessões de coleta em meio aquático (temperatura: $32,5^\circ\text{C}$), com 2 exercícios por sessão. Cada exercício foi realizado durante 4 min na cadência de 60 bpm, com intervalo de 30 min. Para a coleta de FC foi utilizado um freqüencímetro S610, da marca POLAR e para a coleta do VO_2 foi utilizado um analisador de gases KB1-C, da marca AEROSPORT. Utilizou-se ANOVA para medidas repetidas, post hoc de Bonferroni, com $p < 0,05$ (SPSS vs 11.0). O exercício chute frontal com flexão e extensão horizontal de ombros apresentou o maior VO_2 ($16,48 \pm 3,49$ $\text{ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$) e FC ($135,94 \pm 10,45$ bpm), com diferenças significativas comparado ao exercício deslize lateral com braços empurrando à frente, que apresentou as menores respostas de VO_2 ($8,22 \pm 1,66$ $\text{ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$) e FC ($97,04 \pm 11,92$ bpm). Os demais exercícios não apresentaram diferenças significativas na FC, entretanto apresentaram diferentes respostas para o VO_2 . Esses resultados nos permitem concluir que a prescrição de treinamento durante uma aula de hidroginástica deve ser realizada a partir da FC e do VO_2 , visto que os exercícios analisados apresentam diferentes intensidades quando executados em uma velocidade fixa.