



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2020
<b>Local</b>	Virtual
<b>Título</b>	RESPOSTAS CINEMÁTICAS E NEUROMUSCULARES DE UM EXERCÍCIO DE HIDROGINÁSTICA REALIZADO COM E SEM EQUIPAMENTOS
<b>Autor</b>	GUILHERME DROESCHER DE VARGAS
<b>Orientador</b>	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

## **RESPOSTAS CINEMÁTICAS E NEUROMUSCULARES DE UM EXERCÍCIO DE HIDROGINÁSTICA REALIZADO COM E SEM EQUIPAMENTOS**

Guilherme Droscher de Vargas<sup>1</sup>

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Martins Kruehl<sup>1</sup>

Coorientador: Ddo. Henrique Bianchi de Oliveira<sup>1</sup>

1- UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL, ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA - ESEFID

A hidroginástica tem sido uma modalidade com grande procura por diferentes populações. Ainda são escassos os estudos que avaliam respostas agudas sobre o treino de força em meio aquático, principalmente sobre a utilização de equipamentos, que visam o aumento da intensidade do exercício. O objetivo do presente estudo foi comparar as respostas cinemáticas e neuromusculares do exercício flexão e extensão de cotovelo realizado sem equipamentos, com equipamento flutuante e com equipamento resistivo. Doze mulheres jovens realizaram o exercício nas situações sem equipamento, equipamento flutuante e equipamento resistivo, em máxima velocidade, durante 20 segundos. Foi feita a filmagem da execução das séries, assim como, a eletromiografia de Bíceps Braquial e Tríceps Braquial. Foi realizada uma ANOVA para medidas repetidas e o teste de equações de estimativas generalizadas, com post hoc de Bonferroni para comparação das variáveis cinemáticas e neuromusculares, com  $\alpha \leq 0,05$ . O equipamento resistivo apresentou maior velocidade angular média ( $202,60 \pm 29,86^\circ/s$ ) do que sem equipamento ( $162,55 \pm 17,07^\circ/s$ ) e equipamento flutuante ( $173,58 \pm 32,09^\circ/s$ ). O equipamento resistivo atingiu maior velocidade de pico ( $451,98 \pm 89,06^\circ/s$ ) do que a situação sem equipamento ( $366,60 \pm 52,16^\circ/s$ ). Em relação a amplitude de movimento, ambos equipamentos (flutuante:  $101,41 \pm 19,78^\circ/s$ ; Resistivo:  $102,49 \pm 19,11^\circ/s$ ) obtiveram maiores valores em comparação a execução sem equipamento ( $79,58 \pm 14,14^\circ/s$ ). Quanto ao número de repetições, as situações sem equipamento ( $20,92 \pm 3,72$ ), equipamento resistivo ( $20,25 \pm 3,69$ ) promoveram maiores repetições do que o equipamento flutuante ( $17,75 \pm 3,79$ ). Os resultados neuromusculares, não apresentaram diferenças entre as situações. Assim, a utilização do equipamento resistivo

atingiu maiores velocidades médias, de pico, e maiores amplitudes do que a realização com equipamento flutuante e sem equipamento. Entretanto, o número de repetições com a utilização do equipamento resistivo e sem equipamento foram semelhantes, e maiores do que a utilização do equipamento flutuante. Sugerindo assim, que a utilização de equipamentos apesar de mudar o padrão cinemático do movimento, não promove diferença na ativação neuromuscular.