

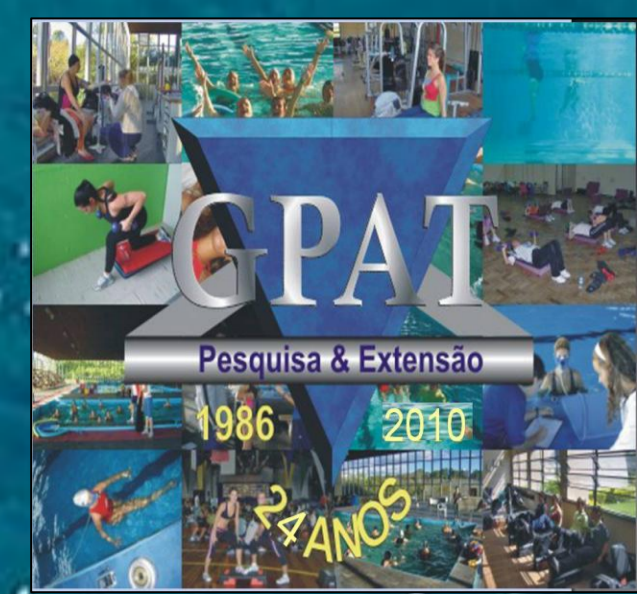
# RESPOSTAS CARDIORRESPIRATÓRIAS MÁXIMAS E NO SEGUNDO LIMIAR VENTILATÓRIO DE MULHERES JOVENS E PÓS MENOPÁUSICAS

## DURANTE UM TESTE MÁXIMO EM MEIO AQUÁTICO

Natália Carvalho Bagatini, Stephanie Santana Pinto, Paula Zaffari, Cristine Lima Alberton, Eduardo Lusa Cadore, Luiz Fernando Martins Krue



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
GRUPO DE PESQUISA EM ATIVIDADES AQUÁTICAS E TERRESTRES



### Introdução

Sabe-se que a modalidade da hidroginástica é realizada prioritariamente por mulheres de diferentes faixas etárias. Dessa forma, é bastante relevante investigar a capacidade cardiorrespiratória dessas mulheres para melhorar a qualidade da prescrição dos exercícios em ambiente aquático. Portanto, o objetivo do presente estudo foi comparar as respostas cardiorrespiratórias máximas e submáximas, durante um teste máximo com o exercício de corrida estacionária realizado no meio aquático, entre mulheres jovens (J) e pós-menopáusicas (PM). Além disso, foi verificada a reprodutibilidade da frequência cardíaca referente ao 2º limiar ventilatório determinada pela curva de conconi e pelo método ventilatório.

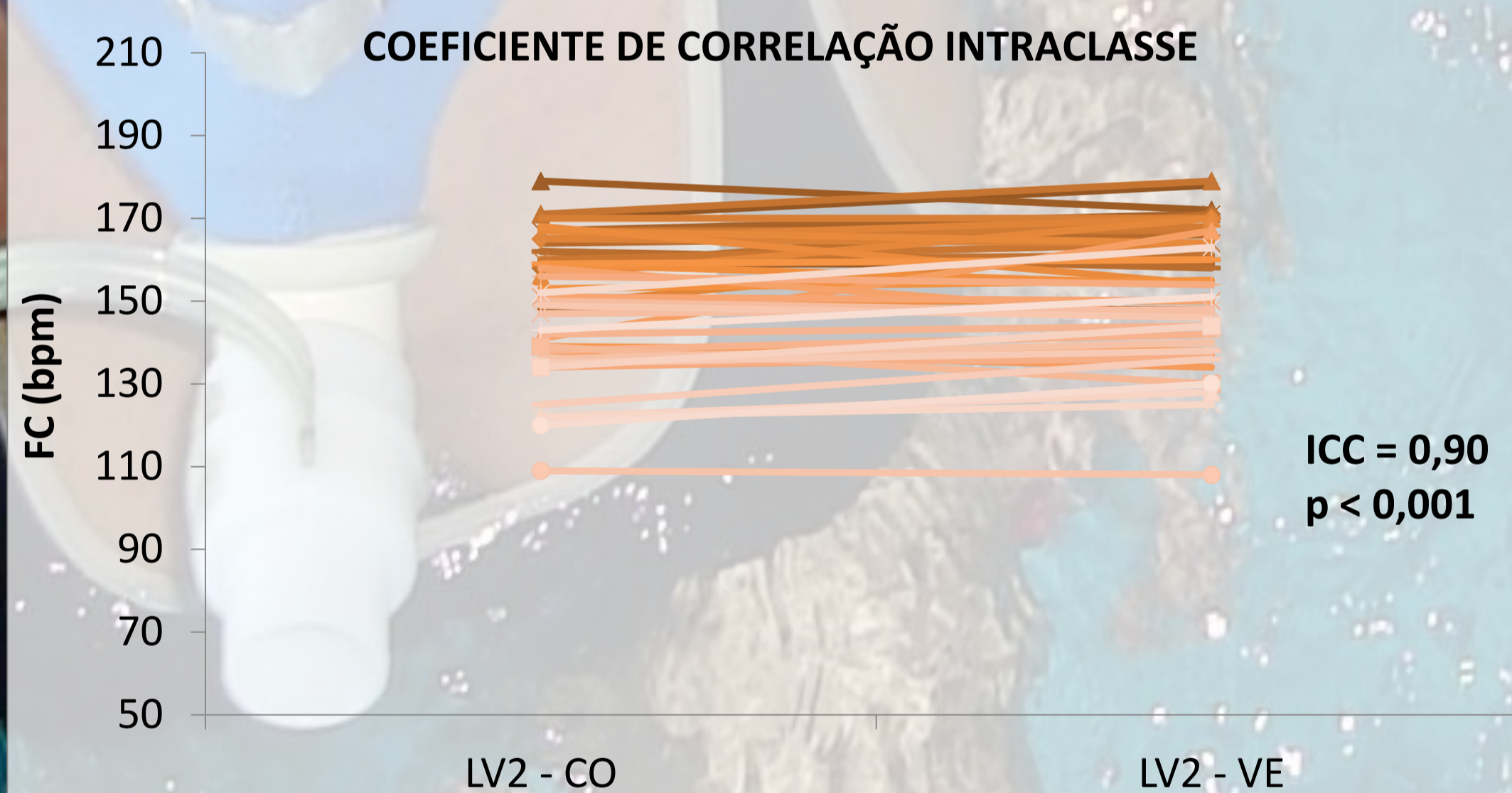
### Materiais e métodos

A amostra foi composta por 29 jovens e 27 pós-menopáusicas sedentárias. O teste máximo iniciava em uma cadência de 85 batidas por minuto ( $b \cdot \text{min}^{-1}$ ) durante 3 min e após, eram realizados incrementos de 15  $b \cdot \text{min}^{-1}$  a cada 2 min, até o máximo esforço. Os valores de frequência cardíaca e consumo de oxigênio foram obtidos a cada 10 s por um frequencímetro e por um analisador de gases portátil, respectivamente. Utilizou-se o teste t-independente, Wilcoxon de Mann-Whitney e o teste de correlação intraclassa (ICC), com  $\alpha=0,05$ .

### Resultados

	JOVENS (JO)		PÓS-MENOPÁUSICAS (PM)		Sig.
	Média	DP	Média	DP	
$FC_{\text{máx}}$ (bpm)	185	9	164	13	<0,001*
$FC_{LV2}$ (bpm)	163	8	141	13	<0,001*
$VO_{2\text{máx}}$ ( $\text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ )	26,81	3,8	19,23	3,29	<0,001*
$VO_{2LV2}$ ( $\text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ )	19,79	3,47	15,04	2,66	<0,001*
TE (min)	10,77	1,6	8,98	1,69	<0,001*
$T_{LV2}$ (min)	7,08	1,38	5,95	1,33	0,003*
$Cad_{\text{máx}}$ ( $b \cdot \text{min}^{-1}$ )	154	14	140	11	<0,001*
$Cad_{LV2}$ ( $b \cdot \text{min}^{-1}$ )	125	11	114	11	0,001*

\*Indica diferença significativa entre as mulheres jovens e pós-menopáusicas



### Conclusão

Para a prescrição da intensidade de um treinamento de hidroginástica em que se utiliza um percentual da frequência cardíaca máxima, é necessária a aplicação de um teste máximo para cada sujeito, visto que há diferença no condicionamento físico entre os dois grupos estudados. Além disso, a frequência cardíaca referente ao 2º limiar ventilatório pode ser determinada pela curva de conconi em ambos os grupos.