

342

RESPOSTAS CARDIORRESPIRATÓRIAS E SENSAÇÃO SUBJETIVA AO ESFORÇO EM UM EXERCÍCIO DE HIDROGINÁSTICA EXECUTADO EM DIFERENTES SITUAÇÕES COM O EQUIPAMENTO AQUAFINS. *Stéphanie Santana Pinto, Cristine Lima Alberton, Paulo André Poli de**Figueiredo, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).*

O objetivo foi analisar a frequência cardíaca (FC), o consumo de oxigênio (VO_2), a ventilação (V_e) e a sensação subjetiva ao esforço (SSE) em um exercício de hidroginástica executado com e sem o equipamento resistivo aquafins. A amostra foi composta por 7 mulheres que realizaram uma sessão de testes aquáticos. O exercício deslize frontal com a flexão e extensão horizontal de ombros (DF-FE) foi realizado em 4 situações: sem equipamento resistivo (SEM), com aquafins nos membros inferiores (FINS-MIs), com aquafins nos membros superiores (FINS-MSs) e com aquafins nos membros superiores e inferiores (FINS-MIs/MSs), respeitando intervalos de 20 minutos. Para a coleta da FC foi utilizado um freqüencímetro (POLAR), para o VO_2 e V_e , um analisador de gases KB1-C (AEROSPORT) e para a SSE, uma escala de Borg. Utilizou-se ANOVA para medidas repetidas, com post-hoc de Bonferroni ($p < 0,05$). O comportamento da FC e da V_e foi significativamente mais elevado nas situações FINS-MIs/MSs (157, 93 ± 9 , 83 bpm, 37, 15 ± 8 , 85 $l \cdot min^{-1}$), FINS-MSs (148, 05 ± 15 , 42 bpm, 34, 40 ± 10 , 74 $l \cdot min^{-1}$) e FINS-MIs (143, 90 ± 17 , 73 bpm, 31, 84 ± 10 , 71 $l \cdot min^{-1}$), comparando-as com a SEM (127, 05 ± 14 , 22 bpm, 23, 54 ± 7 , 12 $l \cdot min^{-1}$). Já para o VO_2 houve diferença significativa nas situações FINS-MIs/MSs (23, 86 ± 3 , 69 $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$) e FINS-MIs (21, 72 ± 4 , 0 $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$), comparado com a SEM (17, 31 ± 3 , 39 $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$). A SSE foi significativamente maior na situação FINS-MIs/MSs (15, 57 ± 1 , 62), comparando-a com a FINS-MIs (13, 71 ± 0 , 95) e SEM (12, 57 ± 1 , 40), entretanto não foi diferente da FINS-MSs (14, 43 ± 1 , 27). Já a FINS-MSs foi igual a FINS-MIs/MSs e FINS-MIs, mas diferente da SEM. A FINS-MIs foi igual a FINS-MSs e SEM, mas diferente da FINS-MIs/MSs. Por fim a situação SEM foi igual a FINS-MIs e diferente de todas as outras. Assim, o uso do aquafins pode ser eficaz para aumentar as respostas cardiorrespiratórias e a sensação subjetiva geral de acordo com o exercício realizado.