

**EFEITOS DE UM TREINAMENTO DE FORÇA SEM EQUIPAMENTO EM MULHERES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA.** Akie Yoshioka, Fernanda Melati, Graziela Zanotta Acosta,

Luciana Pestana Rodrigues, Daniel Bagatini, Paulo André Poli de Figueiredo, Leonardo Alexandre

Peyre Tararuga, Fabiane Graeff Müller, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).

A prática da hidroginástica tem sido difundida como alternativa de exercício devido aos benefícios sobre as capacidades físicas, dentre elas a força muscular. O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos de um treinamento de força sobre os grupos musculares flexores e extensores do cotovelo de praticantes de hidroginástica. A amostra foi composta por 17 indivíduos saudáveis do sexo feminino, com idade média de  $56,41 \pm 8,35$  anos, participantes do programa de hidroginástica do Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas da EsEF /UFRGS. O treinamento de força teve duração de 10 semanas (2 sessões semanais) e foi dividido em 3 mesociclos constituídos respectivamente por: 2 blocos de 2 séries de 30" com intervalo (INT) de 1'30" entre séries (6 sessões); 2 blocos de 3 séries de 20" com INT de 1'40" (6 sessões) e 2 blocos de 4 séries de 15" com INT de 1'45" (8 sessões). O INT entre os blocos foi de 1'40". Os exercícios foram: flexão/extensão unilateral do cotovelo na posição anatômica (1º bloco); flexão/extensão simultânea de cotovelos com ombros abduzidos a 90º (2º bloco), ambos sem equipamento e na máxima velocidade. A avaliação da força máxima dinâmica foi realizada através do teste de uma repetição máxima (1 RM) nos equipamentos de musculação polia baixa (flexores do cotovelo) e polia alta (extensores do cotovelo). Para analisar os resultados utilizou-se a estatística descritiva e o teste t de Student ( $p < 0,05$ ). Os resultados demonstraram aumento estatisticamente significativo na força muscular após o período de treinamento, mesmo sem o uso de equipamento resistivo. O aumento médio para os flexores do cotovelo foi 7,76% (0,720 kg) e para os extensores do cotovelo foi 20,68% (2,560 kg). Conclui-se que a hidroginástica pode contribuir para um aumento da força máxima dinâmica dos grupos musculares flexores e extensores do cotovelo de indivíduos do sexo feminino.