

Respostas de força de reação do solo de diferentes exercícios de hidroginástica realizados por mulheres jovens

Natália Carvalho Bagatini e Luiz Fernando Martins Krueel



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

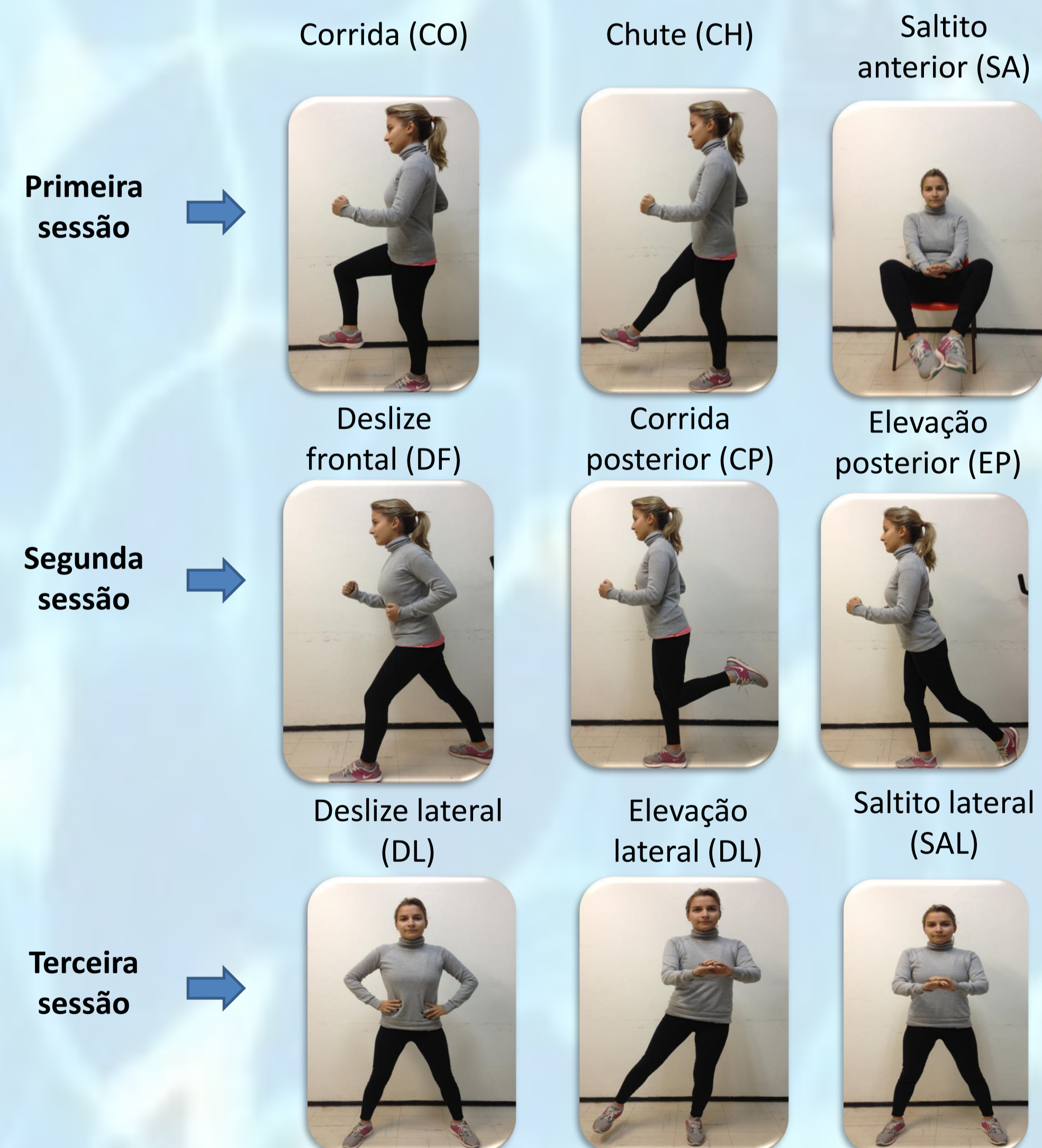


Introdução

A procura por exercícios aquáticos vêm crescendo atualmente, principalmente devido à características específicas deste meio, como o reduzido impacto articular nos membros inferiores. A hidroginástica consiste em diferentes exercícios e para que estes sejam prescritos de forma segura e de acordo com os objetivos dos praticantes, faz-se importante estudar as respostas da força de reação do solo de diferentes exercícios e em diferentes intensidades.

Materiais e métodos

A amostra foi composta por 12 mulheres jovens voluntárias, que participaram de três sessões de testes, com um intervalo mínimo de 48h entre elas. Em cada sessão eram realizados três exercícios:



Cada exercício foi realizado em três cadências diferentes (80, 100 e 120 bpm) com um intervalo de 5 minutos entre elas e de 15 minutos entre os exercícios. Para obtenção dos valores de FRS, foi utilizada uma Plataforma de Força AMTI subaquática OR6-WP e cada exercício foi executado por quatro minutos, sendo que somente o último minuto era coletado.

Para análise estatística, utilizou-se estatística descritiva (média ± desvio padrão), teste de normalidade de Shapiro Wilk, ANOVA de dois fatores para medidas repetidas e post-hoc de Bonferroni ($\alpha=0,05$).

Resultados

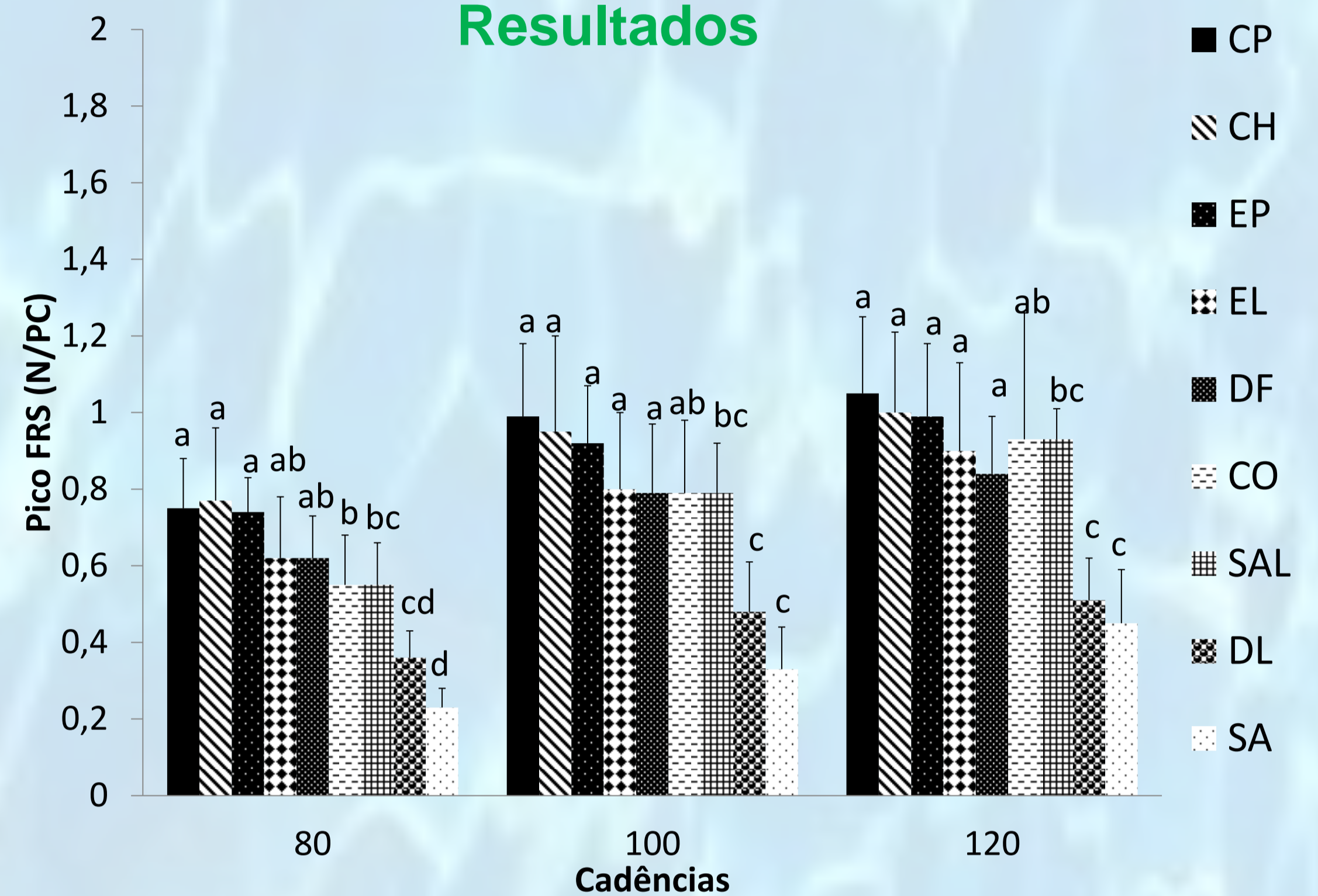


Figura 1- Valores de pico da força de reação do solo (Pico FRS) entre as cadências (80, 100, 120 bpm) para cada exercício (CP, CH, EP, EL, DF, CO, SAL, DL e SA).

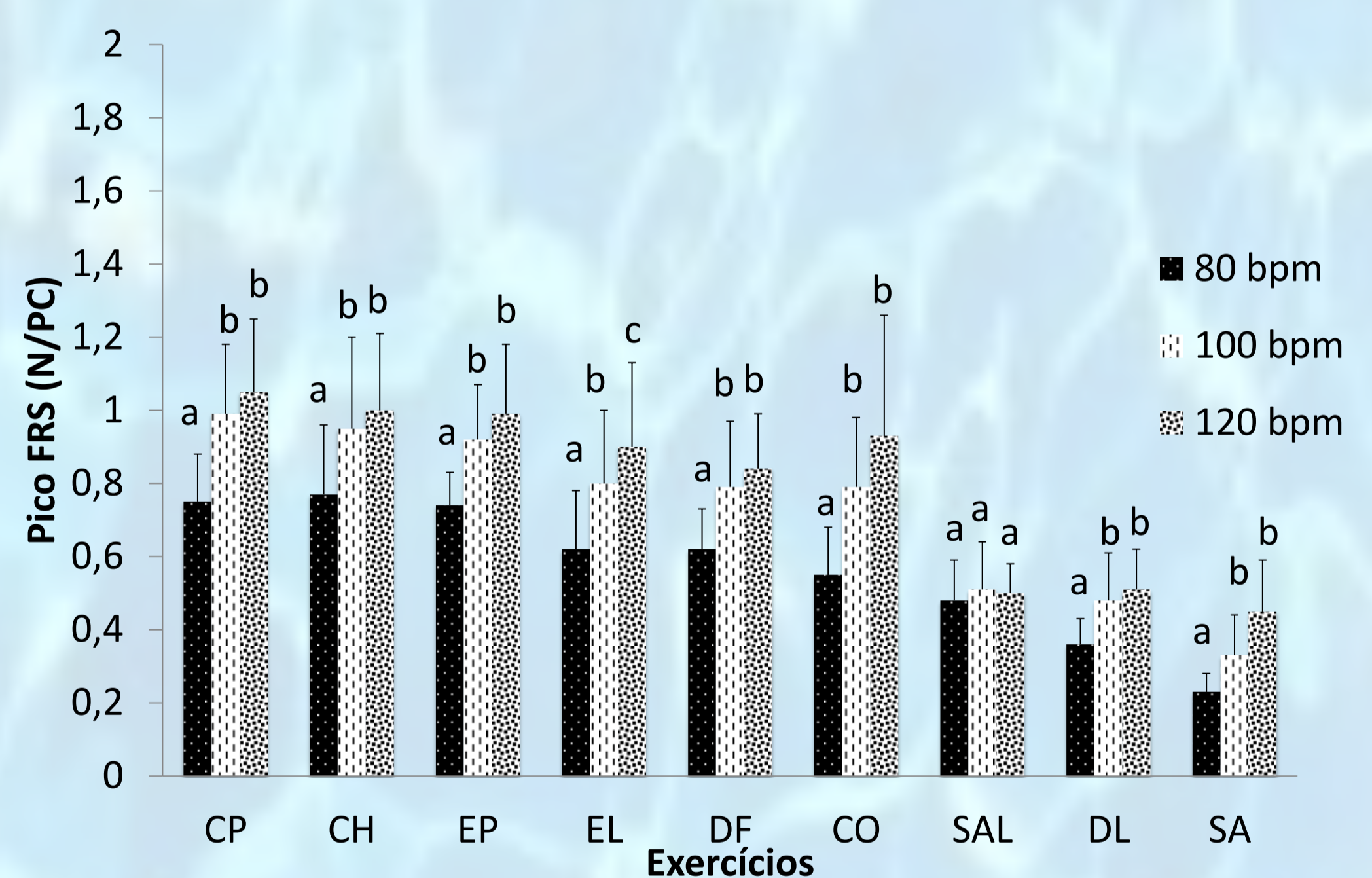


Figura 2- Valores de pico da força de reação do solo (Pico FRS) entre os exercícios (CP, CH, EP, EL, DF, CO, SAL, DL e SA) para cada intensidade (80, 100, 120 bpm).

*Letras diferentes representam diferenças significativas para as cadências ou para os exercícios.

Conclusão

Concluimos que os nove exercícios avaliados apresentam diferentes respostas da FRS e que estas são dependentes do ritmo de execução e do tipo de exercício, com o aumento da cadência pode-se observar um aumento da FRS e os valores foram maiores para exercícios unipodais. Sendo assim, para uma prescrição adequada de uma aula de hidroginástica deve se considerar esses aspectos.