

O presente estudo teve como objetivo analisar as respostas de força de reação do solo vertical (FRS) durante a execução de diferentes exercícios de hidroginástica, em diferentes cadências, por mulheres pós-menopáusicas. A amostra foi composta por 12 mulheres pós-menopáusicas voluntárias, que participaram de duas sessões de testes submáximos, com um intervalo mínimo de 48h entre elas. A cada sessão, os sujeitos realizavam os testes referentes a três exercícios: a primeira foi composta pelo chute frontal (CH), corrida estacionária (CO) e saltito anterior (SA); e, a segunda, pela corrida posterior (CP), deslize frontal (DF) e elevação posterior (EP). Cada um dos exercícios foi randomicamente executado em três cadências diferentes (80, 100 e 120 bpm), com cinco minutos de intervalo entre elas e 15 minutos de intervalo entre os exercícios. Os testes foram realizados em uma Plataforma de Força Subaquática OR6-WP da marca AMTI, sendo cada exercício executado durante quatro minutos, com a coleta da FRS no último minuto. Para o tratamento dos dados utilizou-se os *softwares BioAnalysis*, Matlab e Sad32, para determinação dos valores de pico de FRS. Para análise estatística, utilizou-se estatística descritiva (média \pm desvio padrão), teste de normalidade de Shapiro-Wilk e ANOVA de dois fatores para medidas repetidas com *post-hoc* de Bonferroni ($\alpha=0,05$). Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as cadências de 80,100 e 120 bpm ($p<0,001$) e entre os exercícios ($p<0,001$), com o exercício SA apresentando os menores valores. A partir desses resultados, é possível observar que, com o aumento da cadência submáxima, ocorre um aumento dos valores de pico da FRS. Da mesma forma, diferentes exercícios de hidroginástica podem resultar em diferentes respostas de FRS. Portanto, pode-se concluir que o ritmo de execução e o padrão de exercício devem ser levados em consideração para se prescrever adequadamente uma aula de hidroginástica.