

Biomecânica e Esporte

036

ANÁLISE DA FORÇA DE REAÇÃO VERTICAL EM PROFESSORES DE HIDROGINÁSTICA MINISTRANDO EXERCÍCIOS FORA D'ÁGUA. Gabriela Lovis Black, Leonardo A Peyré Tartaruga, Luiz F M KrueI. (Grupo de Pesquisas em Atividades Aquáticas, LAPEX, ESEF – UFRGS).

O crescente aumento nas taxas de doenças degenerativas faz com que a população busque através da prática de atividades físicas regulares, a prevenção e a recuperação para estas debilidades. A hidroginástica surge como uma forma alternativa de condicionamento físico. Entretanto, professores de hidroginástica, ao ministrarem suas aulas fora da água, estão sujeitos à exposição de forças de alto impacto. *Objetivos:* Determinar as forças de reação do solo produzidas por professores de hidroginástica ministrando exercícios fora da água, bem como comparar estas forças entre 2 formas de execução, na plataforma de força: Forma tradicional (FT) com execução normal dos exercícios e forma modificada (FM) no qual um dos pés sempre estavam em contato com o solo. Em ambas as formas de execução, os professores selecionados, realizaram 5 exercícios de hidroginástica; após realizaram a caminhada, a corrida e o jump test sobre a plataforma de força para que pudéssemos comparar os exercícios e classificá-los segundo o grau de impacto, para isso utilizou-se o teste ANOVA post hoc Tukey e o Teste – t para comparar as 2 formas de execução ($p > 0,05$). Os resultados estão representadas em g (força de impacto/peso corporal). Caminhada: 1,05 ($\pm 0,06$); corrida: 2,29 ($\pm 0,25$); jump test: 4,27 ($\pm 0,63$); FT: manta 2: 1,20 ($\pm 0,11$); pelicano: 1,25 ($\pm 0,23$); chute a frente: 1,28 ($\pm 0,21$); lagosta: 1,35 ($\pm 0,35$); lula: 1,41 ($\pm 0,48$); FM: manta 2: 1,04 ($\pm 0,27$); lula: 1,12 ($\pm 0,48$); pelicano: 1,14 ($\pm 0,05$); chute a frente: 1,16 ($\pm 0,07$); lagosta: 1,19 ($\pm 0,11$). Os resultados da Fz, em ambas as formas de execução, não apresentam diferenças significativas em relação à caminhada ($p > 0,05$), podendo classificar os exercícios em baixo impacto. Também não houve diferenças entre as duas formas de execução propostas (PIBIC/CNPq).