



RESPOSTAS AGUDAS DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E DA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO EM TRES EXERCÍCIOS DE HIDROGINÁSTICA

Natália E. Brackmann; Osvaldo D. Siqueira; Luis A. B. Crescente; Daniel C. Garlipp

Introdução

As aulas de hidroginástica estão sendo cada vez mais diversificadas com o uso de materiais apropriados ao meio aquático. O objetivo do estudo foi analisar as respostas de frequência cardíaca (FC) e percepção subjetiva de esforço (PSE) em três exercícios de hidroginástica, em diferentes velocidades, com e sem o mini-trampolim.

Materiais e Métodos

Foram avaliadas 10 mulheres, com idades entre os 23 e os 36 anos, realizando os exercícios: chute frontal, deslize frontal e corrida estacionária, imersas ao nível do apêndice xifóide. Cada exercício foi realizado com três ritmos de execução: 60, 100 bpm e máximo esforço durante 4 minutos. O intervalo entre as sessões experimentais foi de 10 minutos. Os dados foram analisados através da estatística descritiva (média e desvio padrão) através do programa SPSS 20.0.

Resultados

Tabela 1 - Comportamento da FC e PSE no exercício de chute, com e sem material nos 3 ritmos.

Variável		CHUTE			
		Sem material		Com material (mini-trampolim)	
FC (bpm)	Ritmo	Média	DP	Média	DP
	60	107,1	9,2	108,1	14,5
	100	118,7	11,4	125	14,07
	Máximo	159,3	18,31	158,9	17,39
PSE	60	7,9	1,28	8,3	1,56
	100	11,7	1,56	12,3	1,49
	Máximo	18,8	1,13	18,9	1,19

Tabela 2 - Comportamento da FC e PSE no exercício de deslize frontal, com e sem material nos 3 ritmos.

Variável		DESLIZE FRONTAL			
		Sem material		Com material (mini-trampolim)	
FC (bpm)	Ritmo	Média	DP	Média	DP
	60	105,4	8,63	106,4	10,05
	100	113,5	4,15	116,6	10,82
	Máximo	155,8	8,61	157,4	14,64
PSE	60	7,8	0,78	8,4	1,50
	100	11,1	1,96	12	1,76
	Máximo	18,4	0,96	18,9	1,10

Tabela 3 - Comportamento da FC e PSE no exercício de corrida, com e sem material nos 3 ritmos.

Variável		CORRIDA			
		Sem material		Com material (mini-trampolim)	
FC (bpm)	Ritmo	Média	DP	Média	DP
	60	105,7	11,82	107,6	9,84
	100	112,8	8,59	116,3	9,75
	Máximo	157,6	15,01	161,7	11,27
PSE	60	7,7	1,33	8,4	1,34
	100	11,1	1,85	11,8	1,87
	Máximo	19	1,24	18,9	1,1

Conclusão

Conclui-se que o uso do mini trampolim aumenta o esforço físico em exercícios de hidroginástica.

Referências

LAFIMED - Laboratório de Fisiologia e Medicina do Exercício.