



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

Natália E. Brackmann - Universidade Luterana do Brasil (ULBRA)
Osvaldo D. Siqueira - Universidade Luterana do Brasil (ULBRA)
Luiz A. B. Crescente - Universidade Luterana do Brasil (ULBRA)
Daniel C. Garlipp - Universidade Luterana do Brasil (ULBRA)

As aulas de hidrogenástica estão sendo cada vez mais diversificadas com o uso de materiais apropriados ao meio aquático, para atrair um público mais jovem e que procura atividades físicas mais intensas. Existem poucos estudos utilizando o mini trampolim na água, também conhecido como Hidro Jump, que é uma mini cama elástica adaptada ao meio aquático, no qual são executados exercícios aeróbicos de baixo impacto. O objetivo do estudo foi analisar as respostas de frequência cardíaca (FC) e percepção subjetiva de esforço (PSE) em mulheres jovens entre 23 e 36 anos em três exercícios de hidrogenástica, em diferentes velocidades, com e sem o mini- trampolim. Foram avaliadas 10 mulheres 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. Os resultados do presente estudo mostraram que nos três exercícios avaliados, conforme aumentava o ritmo de execução, as variáveis de FC e PSE também aumentavam. Além disso, nos mesmos exercícios, sendo realizado com o uso do mini trampolim, verificaram-se respostas de FC e PSE maiores, com exceção da situação de máximo esforço no exercício de chute. Conclui-se que o uso do mini trampolim aumenta o esforço físico em exercícios de hidrogenástica.

Palavras-chave: Exercício. Frequência Cardíaca. Esforço Físico.