

Paula Finatto, Amanda Haberland Antunes, Cristine Lima Alberton, Eduardo Lusa Cadore, Marcus Peikriszwili Tartaruga, Stephanie Santana Pinto e Luiz Fernando Martins Kruehl

## INTRODUÇÃO

A hidroginástica vem sendo cada vez mais prescrita devido à possibilidade dos indivíduos exercitarem-se com menor impacto sobre as articulações de membros inferiores. Entretanto, as respostas de força de reação vertical do solo ( $F_z$ ) em exercícios de hidroginástica tem sido pouco abordadas na literatura. Portanto, o objetivo do presente estudo foi analisar a  $F_{z\text{pico}}$  e Impulso dos exercícios corrida estacionária (CO), chute (CH), deslize frontal (DF), deslize lateral (DL), saltito adutores (SAd) e saltito abdutores (SAb) realizados nas cadências correspondentes ao primeiro limiar ventilatório (LV1), ao segundo limiar ventilatório (LV2) e a máxima velocidade (MAX) nos meios terrestre (MT) e aquático (MA).

## METODOLOGIA

Oito mulheres jovens realizaram 10 repetições de cada exercício nas três intensidades em uma sessão em MA e outra em MT. As cadências correspondentes a LV1, LV2 e MAX foram determinadas através de testes máximos específicos para cada exercício. A análise dos dados de  $F_z$  foi realizada utilizando as médias dos valores das 5 repetições centrais de cada situação.

### 1º DIA

CORRIDA

5 min

CHUTE 45°

5 min

DESLIZE FRONTAL

### 2º DIA

DESLIZE LATERAL

5 min

SALTITO ADUTORES

5 min

SALTITO ABDUTORES

LV1

LV2

MÁX

## ANÁLISE ESTATÍSTICA

utilizou-se ANOVA *two-way* para medidas repetidas, com fatores meio e intensidade, e *post hoc* de Bonferroni ( $\alpha=0,05$ ).

## RESULTADOS

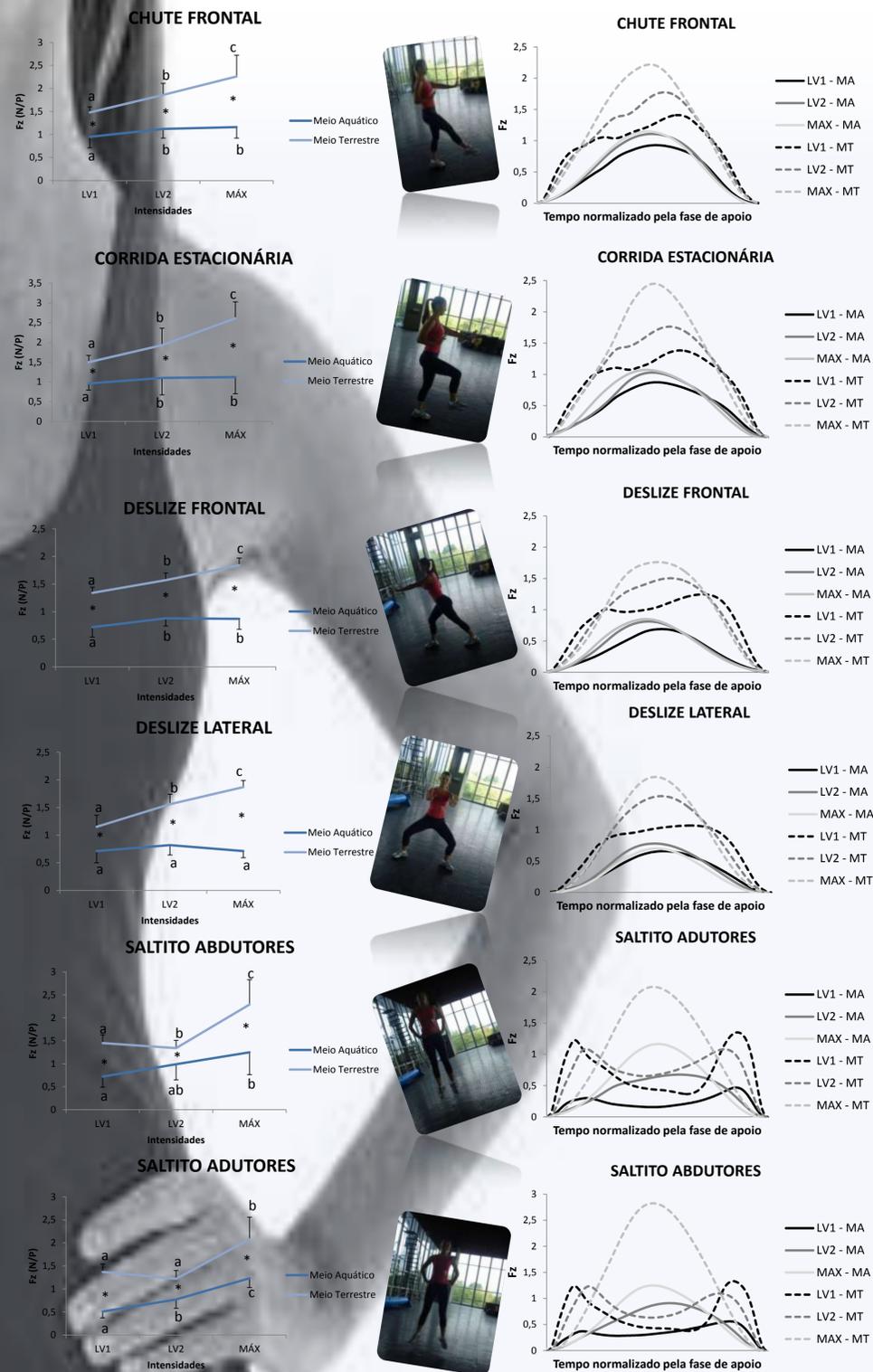


FIGURA 2: Coluna da esquerda: gráfico da  $fz_{\text{pico}}$  pelo tempo comparativo das intensidade e meios. Letras diferentes representam diferenças significativas entre as intensidades e \* representa diferenças significativas entre os meios. Coluna da direita: Análise temporal da  $fz$  durante a fase de apoio dos pés no solo para cada um dos exercícios em ambos os meios ( $p<0,05$ ).

## CONCLUSÃO E APLICAÇÃO PRÁTICA

Os exercícios de hidroginástica realizados em MA apresentam menor  $Fz_{\text{pico}}$  quando comparados ao MT representando um menor impacto sobre as articulações e favorecendo sua prática para indivíduos que necessitem tal situação. Ainda, para os exercícios CO, CHU, DF e DL é possível observar que não houve aumento significativo entre LV2 e MÁX possibilitando sua utilização em aulas mais intensas sem prejuízos em relação à segurança de sua prática.