

EFEITOS DE UM TREINAMENTO DE FORÇA EM HIDROGINÁSTICA NA REDUÇÃO DE RISCOS CARDIOVASCULARES E ÓSTEO-MUSCULARES. *Karine Angélica Malysz, Mari Lúcia Sbardelotto Tormen, Cristine Alberton, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (URI).*

O desenvolvimento de força em meio aquático é uma questão muito controversa, visto que a força atualmente é considerada um importante componente em qualquer programa de exercícios voltados para melhora na qualidade de vida e prevenção de doenças crônico-degenerativas como a osteoporose. Desta maneira, o objetivo do estudo foi avaliar uma relação entre o ganho de força e a remodelação óssea em um treino de força em hidroginástica. A amostra foi composta por 51 mulheres (40 a 55 anos) que foram submetidas a uma periodização de treinamento de força por 20 semanas, 2 dias/semana. A amostra foi avaliada pré e pós treinamento na força máxima através de 1 RM em extensores do joelho (EJ), extensores horizontais do ombro (EHO) e flexores horizontais do ombro (FHO). Para remodelação óssea foi dosada a osteocalcina/formação e hidroxiprolina/reabsorção. Na análise dos dados utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk para avaliar a normalidade da distribuição, para os dados normais foi utilizado o teste T pareado. Os resultados para EJ (12, 70±4, 72 Kg; 24, 68±6, 30 Kg) pré e pós; EHO (15, 38±5, 79 Kg; 24, 86±5, 47 Kg) pré e pós e FHO (15, 98±5, 70 Kg; 26, 26±7, 46 Kg) pré e pós, portanto os níveis de força aumentaram significativamente ($p < 0,05$) para todos os grupos musculares no pós treino. Para os dados não normais utilizou-se o teste de Wilcoxon com resultados para a osteocalcina (12, 49±5, 41 ng/ml; 14, 10±7, 15 ng/ml) aumentou significativamente ($p < 0,05$). A hidroxiprolina não diminuiu como o esperado, o que sugere que outros marcadores de reabsorção sejam usados nos próximos estudos que não sejam influenciados por fatores com a dieta. Contudo, a hidroginástica mostrou ser uma eficiente atividade para um treinamento de força.