

402

**COMPARAÇÃO DAS RESPOSTAS DA FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA EM TESTE DE ESFORÇO NO MEIO AQUÁTICO E EM EQUAÇÕES PREDITIVAS.***Moara Simões Posser, Fabiane Graef Müller, Evelyn Martins Müller, Gabriela Lovis Black, Fabrício Alves da Silva, Carolina Pitta, Wallace David Monteiro, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).*

Dentre as variáveis para controlar a intensidade do esforço, a frequência cardíaca (FC) é uma das mais utilizadas. No meio aquático, a FC apresenta comportamento diferenciado em relação ao meio terrestre, dificultando a prescrição da intensidade do esforço com base em avaliações realizadas fora da água. O objetivo deste estudo foi comparar os valores de FC máxima obtidos em teste de esforço conduzido no meio aquático com os resultados de duas equações de predição da FC máxima para exercícios aquáticos na posição vertical. A amostra foi composta por 30 indivíduos com idade média de 24,  $13 \pm 3$ , 0 anos, fisicamente ativos, não obesos e familiarizados com atividades aquáticas. O teste de esforço utilizou a corrida estacionária, realizada numa profundidade de imersão entre apêndice xifóide e ombros. A FC foi medida por monitor Polar F1. O protocolo do teste máximo consistiu em estágios de 2 min de exercício, com cadências fixas pré-estabelecidas, controladas por metrônomo, iniciando na velocidade de 50 bpm e incrementando 20 bpm a cada estágio. Os indivíduos foram levados a executar o exercício na maior cadência possível, até a exaustão voluntária. Para analisar os dados utilizou-se estatística descritiva e ANOVA para medidas repetidas ( $p < 0,05$ ). Os valores de FC máxima obtidos no teste de esforço e por meio das equações propostas por Sova (1991) e Krueel (2003) foram, respectivamente, 177,  $40 \pm 11$ , 66, 178,  $87 \pm 3$ , 01 e 182,  $27 \pm 12$ , 49 bpm, não sendo encontrada diferença significativa entre as médias de FC preditas e no esforço. Conclui-se que ambas as equações de predição podem ser utilizadas para a determinação da FC máxima no exercício analisado, viabilizando a prescrição adequada da intensidade do treinamento aquático sem a necessidade de realizar teste de esforço máximo no meio aquático.