

EFEITOS DE UM TREINAMENTO DE FORÇA APLICADO EM MULHERES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA. *Roberta E. Barella, Carla R. Severo, Ananda Cardoso, Paulo A.P. de Figueiredo, Michel A. Brentano, Ronei S. Pinto, Fabiane G. Müller, Luiz F. M. Krueel.* (Grupo de

Pesquisa em Atividades Aquáticas, Laboratório de Pesquisa do Exercício, LAPEX, ESEF - UFRGS).

O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos de um treinamento de força aplicado em mulheres praticantes de hidroginástica. Para tanto a amostra se constituiu por mulheres saudáveis na faixa etária de 38 a 67 anos, divididas em quatro grupos. A variável força muscular foi mensurada, em todos os grupos, antes e depois do período experimental. Para analisar os dados coletados utilizou-se a estatística descritiva e o teste t de Student para amostras dependentes e independentes ($p \leq 0,05$). O tratamento experimental 1 consistiu na prática de hidroginástica enfatizando o treinamento específico de força muscular com utilização de equipamento resistivo em membros inferiores (grupo 1 / $n=11$) ou em membros superiores (grupo 2 / $n=6$). O tratamento experimental 2 também constituiu na prática de hidroginástica com ênfase no treinamento específico de força muscular, porém sem a utilização de equipamento resistivo em membros inferiores (grupo 3 / $n=6$) ou em membros superiores (grupo 4 / $n=11$). Os grupos realizaram os programas duas vezes por semana, durante onze semanas. O aumento percentual médio da força dos músculos adutores de quadril correspondeu a 10,73% para o grupo 1 e 12,37% para o grupo 2. Para os músculos flexores de cotovelo, o aumento foi de 14,21% para o grupo 3 e de 12,16% para o grupo 4. Para os músculos extensores de cotovelo, o aumento percentual médio correspondeu a 20,71% para o grupo 3 e 28,76% para o grupo 4. Os resultados demonstraram que houve aumento estatisticamente significativo da força muscular nos quatro grupos, independente da utilização do equipamento resistivo. Logo, através do presente estudo, pode-se concluir que a hidroginástica é uma eficiente modalidade para o desenvolvimento da força máxima (ESEF/FAURGS).