



Evento	Salão UFRGS 2013: SIC - XXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2013
Local	Porto Alegre - RS
Título	Respostas de força de reação do solo de diferentes exercícios de hidroginástica realizados por mulheres jovens
Autor	NATÁLIA CARVALHO BAGATINI
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

O objetivo do estudo foi de analisar as respostas de força de reação do solo vertical (FRS) durante a execução de diferentes exercícios de hidroginástica, em diferentes cadências, por mulheres jovens. A amostra foi composta por 12 mulheres jovens voluntárias, que participaram de três sessões de testes submáximos, com um intervalo mínimo de 48h entre elas. Em cada sessão uma das três sessões, eram realizados três exercícios: a primeira foi composta por Chute frontal (CH), Corrida estacionária (CO) e Saltito anterior (SA); a segunda por Corrida Posterior (CP), Deslize Frontal (DF), Elevação Posterior (EP) e a última por Pêndulo (PE), Deslize lateral (DL) e Saltito lateral (SL). Cada exercício foi realizado em três cadências diferentes (80, 100 e 120 b. min⁻¹) com um intervalo de 5 minutos entre elas e de 15 minutos entre os exercícios. Para obtenção dos valores de FRS, foi utilizada uma Plataforma de Força AMTI subaquática OR6-WP e cada exercício foi executado por quatro minutos, sendo que somente o último minuto era coletado. Para o tratamento dos dados foram utilizados os softwares Matlab e Sad32, utilizados para determinação dos valores de pico de FRS. Para análise estatística, utilizou-se estatística descritiva (média \pm desvio padrão), teste de normalidade de Shapiro Wilk, ANOVA de dois fatores para medidas repetidas e post-hoc de Bonferroni ($\alpha=0,05$). Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as cadências de 80,100 e 120 bpm ($p<0,001$), com maiores valores de FRS para a cadência 120, e entre os exercícios ($p<0,001$), com os exercícios SA e DL apresentando os menores valores. Contudo, é possível observar que os nove diferentes exercícios podem resultar em diferentes respostas da FRS e podemos concluir então, que o ritmo de execução e o tipo de exercício devem ser levados em consideração para uma prescrição adequada de uma aula de hidroginástica.