

ANÁLISE DO NÚMERO DE REPETIÇÕES UNILATERAIS EM EXERCÍCIO PARA MEMBROS INFERIORES NA MODALIDADE HIDROGINÁSTICA

Vinícius Martins, Graduando
Faculdade de Educação Física de Santos - FEFIS/UNIMES

vini_mns@hotmail.com

Mônica Morcélli, Graduando; Fabrício Madureira, Mestre;

A hidroginástica vem ganhando espaço entre as modalidades que promovem hipertrofia e aumento da força muscular (Vilarinho et al 2004 e Rodrigues et al 2005). Uma das características da hidroginástica é que a sobre carga é variável, isto é, depende da aceleração do segmento. Desta forma, exercícios unilaterais, podem aumentar a probabilidade de execuções com acelerações e trajetórias diferentes, acarretando assim, a utilização dos seguimentos de forma distinta, para o mesmo exercício e tempo de execução. O objetivo do presente estudo foi analisar a diferença do número de repetições em exercício unilateral para membros inferiores (MI). Para coleta dos dados foi utilizada uma piscina aquecida com temperatura média de 31°C; filmadora digital da marca Sony e o software Virtual Dub para a análise dos dados coletados subaquaticamente. O experimento foi realizado com 18 indivíduos, 5 homens e 13 mulheres, com média de idade de 22,7(4,1) anos, todos com experiência na modalidade hidroginástica. O teste realizado foi de 20 segundos de exercício de repetição máxima para a região glútea. O intervalo entre as execuções foi de 1 minuto. Foi observado que 50% dos voluntários executaram maior número de repetições para o MI dominante; 22,2% dos voluntários executaram maior número de repetições no MI não-dominante e 27,8% dos voluntários executaram o mesmo número de repetições em ambos os membros. Os dados mostraram que 72,2% dos voluntários realizaram maior número de repetições para uma das pernas do que para outra. Estes resultados indicam que houve diferença no trabalho muscular de ambas os MI, decorrente do número de repetições. Como os exercícios de hidroginástica são mais complexos, parece haver uma maior necessidade da ênfase na aprendizagem do movimento, principalmente do lado não-dominante, a fim de que o trabalho muscular seja semelhante em ambos os segmentos.

Palavras-chaves: hidroginástica, aprendizagem, glúteos.

Fabrcio Madureira Barbosa
Rua: Dr. Guedes Coelho, 195 apto 83
Bairro: Encruzilhada – Santos/ SP
CEP: 11050-231
TEL: (13) 97252624
ÁREA: PERFORMANCE HUMANA.