

COMPARAÇÃO NA PERCEPÇÃO DE DOR PARA OS LADOS DOMINANTE E NÃO-DOMINANTE EM EXERCÍCIO UNILATERAL DE MEMBROS INFERIORES NA HIDROGINÁSTICA

Vinícius Martins, Graduando
Faculdade de Educação Física de Santos - FEFIS/UNIMES
vini_mns@hotmail.com

Mônica Morcélli, Graduando; Rodrigo Vilarinho, Especialista, Fabrício Madureira, Mestre;

Na hidroginástica, o praticante encontra dificuldade na auto-percepção do esforço dos movimentos executados. Isso significa que o instrutor exerce papel muito importante quanto à aprendizagem dos movimentos. O objetivo deste trabalho foi avaliar a percepção de dor na execução de exercício unilateral para o membro inferior dominante (MID) e não-dominante (MIND). O experimento foi feito com 18 indivíduos, sendo 5 homens e 13 mulheres, com média de idade de 22,7(4,1) anos. O teste realizado foi de 20 segundos de exercício para região glútea. Para coleta dos dados, foi utilizada uma filmadora digital da marca Sony e o software Virtual Dub para análise subaquática. O questionário fechado foi aplicado para mensuração de percepção de dor (PD). Resultados: o MIND demonstrou maior PD com 55,6% de todos os voluntários, 40% realizaram maior número de repetições para o MID; 30% para o MIND; e 30% realizaram o mesmo número de repetições para MID e MIND. Para o MID apenas 33,3% do total de sujeitos tiveram maior PD, 50% realizaram maior número de repetições para o MID; 16,7% para MIND; e 33,7% realizaram o mesmo número para ambas as pernas. Apenas 11,1% do total dos voluntários não sentiram diferença no movimento para MID e MIND. Todos os indivíduos realizaram maior número de repetições com a perna dominante. Tendo em vista esses resultados, o grupo que teve maior PD para a MIND, em sua maioria, realizou maior número de repetições para perna dominante. Da mesma forma que o grupo que teve maior PD para MID realizou maior número de repetições para a mesma perna. Isso mostra que a percepção de dor não está relacionada com o número de repetições realizadas, e que o fator aprendizagem motora nos exercícios unilaterais deve ser mais priorizado a fim de que possa haver equilíbrio de intensidade nas execuções.

Palavras-chaves: aprendizagem, hidroginástica, exercícios unilaterais.

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

