

INFLUÊNCIA DO REFLEXO DE IMERSÃO NA RECUPERAÇÃO DO ESFORÇO CARDIOVASCULAR APÓS PLIOMETRIA AQUÁTICA

Henrique França, Especialista.

Faculdade de Educação Física de Santos- FEFIS-UNIMES

swinfast@hotmail.com

Júlio César, Graduando; Gabriela Ribeiro, Graduando; Antônio Michel Aboarrage Jr., Mestre; Fabrício Madureira, Mestre.

A pliometria aquática (PA) é um tipo de exercício que exige grande demanda do sistema cardiovascular, pois utiliza como motor primário os membros inferiores, que em sua totalidade são representativamente mais de 1/6 da musculatura corporal total, o que pode ocasionar picos de frequência cardíaca elevados, pós-execução. O reflexo de mergulho é uma variável conhecida por gerar bradicardia após imersão do rosto na água, podendo então ser uma estratégia para facilitar a recuperação cardiovascular durante os intervalos. Portanto, o objetivo do presente estudo foi averiguar a influência do reflexo de imersão na recuperação do esforço cardiovascular após PA. A amostra foi composta por 12 indivíduos universitários com idade entre 18 e 30 anos, ativos. Os avaliados foram testados em duas condições distintas: recuperação sem imersão do rosto (SI) e recuperação com imersão do rosto (CI), sendo a seqüência aleatória por sorteio. Os indivíduos realizaram PA em deslocamento para frente e para trás por 5 e 10 metros respectivamente, sendo registrado com variável a frequência cardíaca inicial (FCI); frequência cardíaca final (FCF) e frequência cardíaca de recuperação (FCR) a cada 10 segundos, durante um minuto (FC10...FC60) para as duas variáveis. Foram respeitados 10 minutos de descanso entre as séries. Após a confirmação da normalidade dos dados foi aplicado o teste T-Student para medidas pareadas a fim de determinar a diferença estatística significativa para $\alpha \leq 0,05$.

Resultados: Ver tabela 1.

Tabela1. Frequência cardíaca entre as duas variáveis de intervalo Sem imersão (SI) e com imersão (CI)

	<i>FCI</i>	<i>FCF</i>	<i>FC10</i>	<i>FC20</i>	<i>FC30</i>	<i>FC40</i>	<i>FC50</i>	<i>FC60</i>
CI								
<i>Média</i>	84,25*	159,83*	139,33*	125,58*	115,92*	114,08*	103,33*	101,67*
<i>SD</i>	16,67	17,12	19,11	14,60	13,92	16,33	16,92	19,52
SI								
<i>Média</i>	85,66	160,53	142,30	126,87	117,17	116,19	104,48	101,70
<i>SD</i>	16,65	17,50	16,95	14,78	14,18	16,13	17,27	19,93

Os dados são apresentados na forma de média e desvio padrão, onde * apresenta diferença estatística significativa para $p \leq 0,05$.

Discussão: A recuperação realizada com o rosto em imersão foi mais eficiente em todas as mensurações após o exercício, sendo a diferença entre as duas variáveis de 5,59% para *FC10*, 9,98% para *FC20*, 11,34% para *FC30*, 9,22% para *FC40*, 13,65% para *FC50* e 11,85% para *FC60* respectivamente.

Conclusão: O reflexo de imersão pode ser uma variável a ser utilizada para potencializar a recuperação do esforço cardiovascular.

Henrique França Rodrigues
RUA: CARAGUATATUBA, 86
CHICO DE PAULA – SANTOS- SÃO PAULO
CEP: 11085250
TEL: (13) 97470607

ÁREA: PERFORMANCE HUMANA.