



B160

**IN AQUA OUT TRAINING – CONDICIONAMENTO FÍSICO ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS CONCILIADOS DENTRO E FORA DA ÁGUA: UMA PROPOSTA RELACIONANDO O TRABALHO DE FORÇA AO PERCENTUAL DE GORDURA**

Rafael Carvalho de Moraes (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Orival Andries Júnior (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Esta pesquisa foi realizada com intuito de aumentar o desempenho dos alunos através de um condicionamento físico realizado dentro e fora da água (IN AQUA OUT TRAINING) e analisar a relação entre estes exercícios. A amostragem foi definida de forma não probabilística e por critério de acessibilidade. Foram utilizados alunos do Projeto Treinando Natação com idade média de 25,96 anos ( $\pm 7,16$ ) sem discriminação de sexo. Em 17 semanas foram feitas avaliações calculando a média, o desvio padrão e o percentual de melhora das variáveis através de exercícios de resistência de força para membros superiores e inferiores na 2ª (PRÉ), na 9ª e na 16ª (PÓS) semana do período, e medidas antropométricas no período PRÉ e PÓS. O programa foi realizado na piscina e sua área pavimentada da Faculdade de Educação Física da UNICAMP (FEF). Considerou-se a frequência dos alunos de forma rígida e fidedigna. Foi feito teste de exercício em isometria (fora da água) e testes de condicionamento físico adquirido na água. Entre cada teste foi adotado um intervalo de 3 a 5 minutos para não haver interferência nos testes subsequentes. Para os exercícios avaliados dentro da água – Corrida sem Apoio / Teste de 12 minutos / Abdução de Braços: repetições máximas em 1 minuto – houve melhora significativa: 22,36%, 22,29%, 30,30% respectivamente. Nos testes fora da água – Flexão de braço, Abdominal, Tríceps Chão, Panturrilha Esquerda, Panturrilha Direita: repetições máximas em 1 minuto – Ski: tempo estático máximo – a melhora foi significativa: 50,49%, 31,62%, 53,78%, 83,05%, 69,87%, 208,27% respectivamente. Ocorreu melhora significativa para o percentual de gordura em ambos os grupos. Os resultados indicam que a proposta de treino causa ganhos expressivos de força em pessoas com histórico de atividade física ou não, além de demonstrar risco mínimo de lesão.

Força - Água - Gordura