

135

COMPARAÇÃO DE VARIÁVEIS CARDIORRESPIRATÓRIAS MÁXIMAS ENTRE A CORRIDA EM PISCINA FUNDA E A CORRIDA EM ESTEIRA EM MULHERES JOVENS E ATIVAS.*Moara Simões Posser, Cristine Lima Alberton, Carlos Leandro Tiggemann, Janaína Bridi, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).*

O objetivo deste estudo foi comparar as respostas cardiorrespiratórias máximas entre a corrida em piscina funda (CPF) e a corrida em esteira (CE). Cinco mulheres jovens ativas (22, 2±1, 3 anos) realizaram 2 testes máximos, um na CPF e outro na CE, randomizados e executados com um intervalo de 7-10 dias. Os protocolos utilizados foram realizados com cargas progressivas, até a exaustão voluntária dos sujeitos. Na CPF, foi desenvolvido um sistema de polias fixas, no qual uma das extremidades do cabo era fixada no sujeito, através de um cinturão flutuador, e a outra extremidade, a um sistema de incremento de cargas (tethered). A temperatura da água nos testes aquáticos foi mantida em 31°C. As variáveis fisiológicas de consumo máximo de oxigênio relativo e absoluto ($VO_{2maxRel}$ e $VO_{2maxAbs}$) e ventilação máxima (VE_{max}) foram avaliadas através de um ergoespirômetro KB1-C, da marca AEROSPORT. Já a frequência cardíaca máxima (FC_{max}) foi mensurada através de um freqüencímetro S610, da marca POLAR. Utilizou-se teste de normalidade de Shapiro-Wilk e Teste t pareado, com $p < 0,05$ (SPSS 11.0). Os resultados demonstraram valores significativamente menores para a CPF em todas as variáveis analisadas, quando comparados com a CE ($VO_{2maxRel}$: 30, 32±4, 75 vs 38, 86±3, 15 $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ($p = 0,002$); $VO_{2maxAbs}$: 1, 68±0, 31 vs 2, 16±0, 37 $l \cdot min^{-1}$ ($p = 0,005$); VE_{max} : 63, 78±5, 70 vs 73, 48±6, 01 ($p = 0,027$); e FC_{max} : 185, 00±9, 82 vs 195, 20±8, 76 bpm ($p = 0,042$)). Esse menor comportamento provavelmente ocorre devido aos efeitos hidrostáticos do meio aquático (empuxo e força de arrasto) e o diferente padrão de recrutamento muscular. Desta forma, pode-se concluir que a CPF, quando comparada com a CE, em protocolo de esforço máximo, causa uma menor demanda cardiovascular nas variáveis estudadas em mulheres jovens.