

343

ANÁLISE DA LESÃO MUSCULAR E DAS RESPOSTAS HEMODINÂMICAS EM EXERCÍCIO RESISTIDO REALIZADO NO MEIO AQUÁTICO E TERRESTRE. *Patricia Dias*

Pantoja, Cristine Lima Alberton, Alecsandra Pinheiro Vendrusculo, Carmen Pilla, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).

O objetivo do estudo foi analisar a lesão muscular e as alterações hemodinâmicas em exercício resistido realizado no meio aquático e terrestre. Participaram desta pesquisa 9 homens (idade: 23 ± 1 , 58 anos, massa corporal: 79 , 37 ± 11 , 15 kg, estatura: 176 , 33 ± 4 , 09 cm) que não realizavam treinamento de exercício contra-resistência por no mínimo 6 meses antes do estudo. Os indivíduos realizaram 3 séries de flexão e extensão do cotovelo com 2 min de intervalo, em ambiente aquático e terrestre na intensidade máxima. O controle da carga no ambiente terrestre foi realizado através de um teste de 10 repetições máximas (RM) com pesos livres, enquanto no ambiente aquático o exercício foi realizado com a utilização de aparelho resistivo na máxima velocidade, durante o tempo de execução das 10 RM do meio terrestre, com a finalidade de reproduzir a mesma rota metabólica. Durante o exercício foi monitorada a frequência cardíaca (FC) através do freqüencímetro POLAR e a pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) foi aferida através do esfigmomanômetro de mercúrio Baumanometer, antes e após a execução do mesmo. Avaliou-se o nível de creatina quinase com o kit Labtest Enzimático-UV, em 4 momentos: pré e pós exercício e 24 e 48h após o exercício. Para a análise estatística foi utilizado o teste ANOVA para Medidas Repetidas, com post-hoc de Bonferroni ($p < 0,05$). A FC ($p = 0,005$) apresentou um aumento significativo no pós-exercício em ambos os meios, porém a PAD ($p = 0,045$) demonstrou uma redução significativa no pós-exercício somente em ambiente aquático. A FC, a PAS e a PAD não apresentaram diferença significativa entre os meios no pós-exercício. Ao avaliar os valores de creatina quinase, não foi verificada uma diferença significativa entre as medidas e entre os meios ($p = 0,808$). Conclui-se que não há ocorrência de lesão independente do meio onde o exercício é praticado. Quanto ao comportamento das demais variáveis, o meio aquático gerou uma redução somente para a PAD após o exercício. (BIC).