

252

EFEITO AGUDO DE UMA SESSÃO DE TREINAMENTO DE CORRIDA EM PISCINA FUNDA E CORRIDA EM TERRA NA CONCENTRAÇÃO DA ENZIMA CREATINA QUINASE. *Patricia Herborn, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).*

O aumento na concentração sanguínea de enzimas musculares após exercício pode ser um indicativo de lesão estrutural nas membranas. Atualmente, a prática da corrida em piscina funda (CPF) é uma modalidade que vem substituindo a corrida em terra (CT), pois além de melhorar a capacidade aeróbia, oferece menos riscos de lesão músculo-esquelética. Este estudo teve como objetivo analisar o efeito de uma sessão de treinamento de CPF e CT, na concentração sanguínea da enzima creatina quinase (CK) em indivíduos sedentários. Foram avaliados dezessete sujeitos, do gênero masculino (idade: 35, 72± 5, 39, massa: 85, 34± 14, 29 e estatura 177, 86± 6, 33), divididos em dois grupos experimentais (GE): CT e CPF. As sessões de treinamento consistiram em 10 min de aquecimento, 5min de alongamento, 10 min. de técnica de corrida, 5 séries de 2 min de caminhada leve intercaladas com 2 min de corrida leve e 15 min de volta a calma. A CK foi coletada pré, pós-exercício, 24 e 48 horas após. Utilizou-se a Anova One-Way para comparações do efeito tempo nos GE, e Anova Two Way com *Post Hoc* de Bonferroni para comparações entre os GE ($p < 0,05$). Na comparação dos valores de CK entre as coletas da CPF, verificou-se que não houve diferenças estatisticamente significativas entre as quatro coletas, o que não aconteceu com o GE de CT, onde o valor da pré-sessão de treinamento foi diferente estatisticamente do valor da coleta de 24h pós-sessão, sendo que logo após e 48h, não houve diferença significativa. Quando se comparou a média do grupo de CPF e CT, não encontramos diferenças estatisticamente significativas. Conclui-se que a CPF não causou aumento significativo CK, sugerindo um grau menor de lesão muscular comparada com a CT. No entanto, não houve diferença significativa no nível de lesão entre as modalidades.