

301

RESPOSTAS NEUROMUSCULARES DO EXERCÍCIO DE CORRIDA ESTACIONÁRIA REALIZADO POR MULHERES EM DIFERENTES CADÊNCIAS NOS MEIOS AQUÁTICO E TERRESTRE.

Natália Amélia da Silva Azenha, Cristine Lima Alberton, Eduardo Silva, Eduardo Cadore, Marcus Peikriszwili Tartaruga, Stephanie Santana Pinto, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).

O objetivo do presente estudo foi determinar a amplitude do sinal eletromiográfico (EMG) dos músculos reto femoral (RF), vasto lateral (VL), semitendinoso (ST) e porção curta do bíceps femoral (BF), expressos como percentual da contração voluntária máxima (%CVM), no exercício de corrida estacionária em diferentes cadências no meio terrestre (MT) e aquático (MA). A amostra foi composta por 12 mulheres aparentemente saudáveis (22, 33+0, 57 anos) que participaram de uma sessão de avaliação. Essa sessão iniciou com a coleta da CVM para cada um dos músculos analisados. A seguir a corrida estacionária foi realizada nos MT e MA (intervalo de 2h) nas cadências de 60, 80 e 100 bpm durante 4 minutos (intervalo 5 minutos) e no máximo esforço por 15 segundos. Utilizou-se ANOVA fatorial por modelos mistos e *post-hoc* de Tukey, com $p < 0,05$ (SPSS 13.0). Como resultados, não foram encontradas diferenças significativas entre as cadências submáximas, tanto no MT quanto no MA. Entretanto, quando comparou-se essas cadências com o máximo esforço, encontrou-se diferenças significativas para ambos os meios ($p < 0,001$). Já quando são comparados os MT e MA, verificaram-se diferenças significativas para os músculos RF, VL e BF em todas as cadências, com o %CVM sempre maior no MT. Todavia, não encontrou-se diferenças significativas entre os meios quando o exercício foi realizado no máximo esforço ($p \leq 0,029$). Sendo assim, pode-se afirmar que o exercício de corrida estacionária apresentou um EMG menor no MA para intensidades submáximas. Já, quando o mesmo exercício foi realizado em uma velocidade máxima de execução, verificaram-se respostas similares de EMG em ambos os meios e maiores quando comparadas com as cadências submáximas. Tais resultados demonstram que, independente do meio, a velocidade máxima de execução obteve maior magnitude no EMG de todos os músculos analisados.