

INFLUÊNCIA DE UMA SESSÃO AGUDA DE EXERCÍCIO DE FORÇA COM OU SEM RESTRIÇÃO DO FLUXO SANGUÍNEO SOBRE PARÂMETROS DO ESTRESSE OXIDATIVO

Kauê Kaleshi Carvalho, Jerri Luiz Ribeiro
kaleshi.c@gmail.com

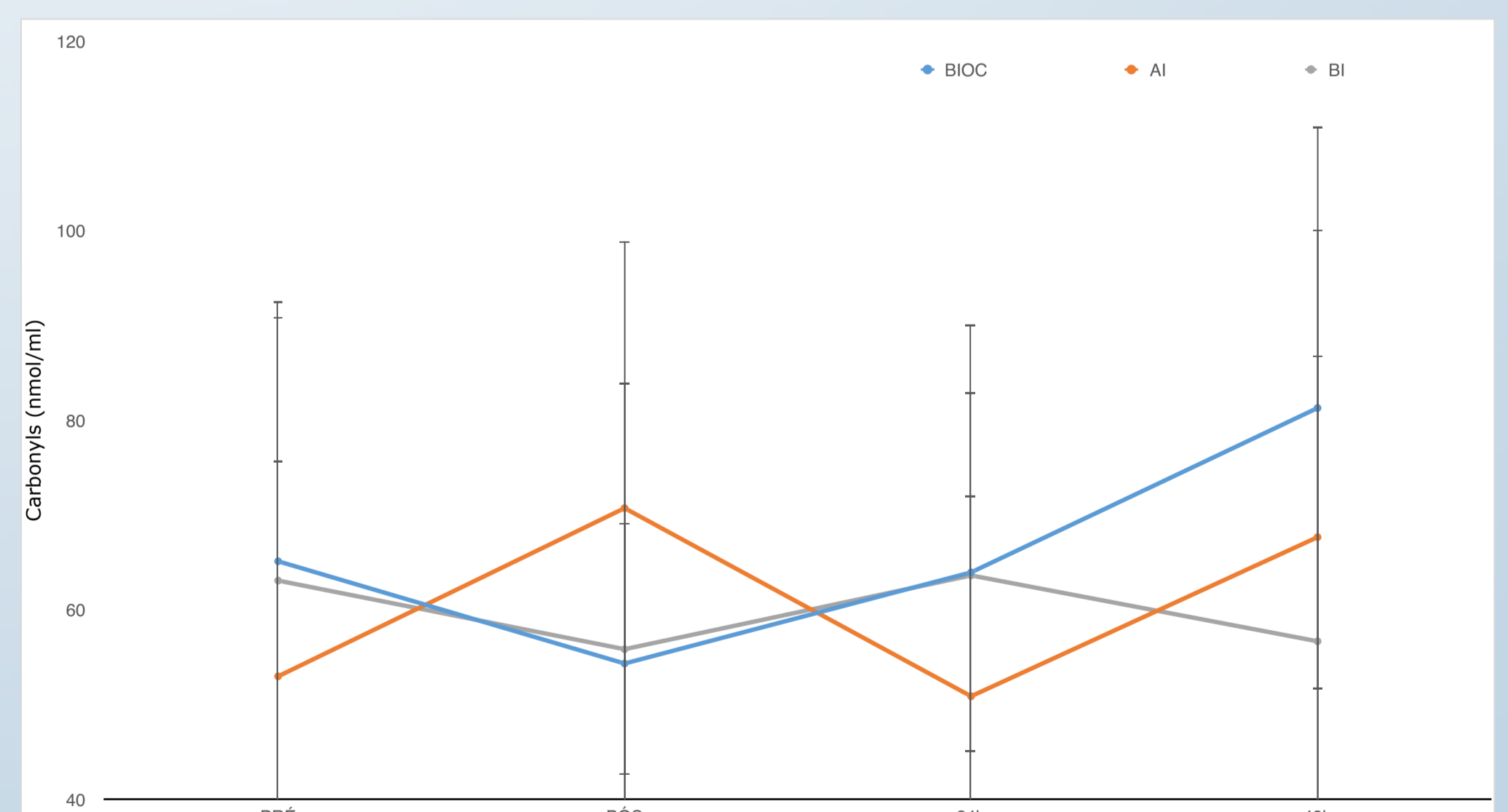


Introdução : O exercício de força com restrição do fluxo sanguíneo com baixa intensidade oferece ganhos similares ao treinamento de força tradicional que possui como fator limitante o uso de altas cargas para ganhos de força proporcionando ganhos também a pessoas com algum tipo de restrição a alta intensidade

Objetivo : Verificar os marcadores de estresse oxidativo entre exercícios com ou sem restrição do fluxo sanguíneo.

Metodologia: A amostra foi de indivíduos saudáveis do sexo masculino com idade $23,72 \pm 3,49$ anos. A distribuição foi feita em 3 grupos: I baixa intensidade (30% de 1RM) com oclusão moderada do membro ($n=11$), II alta intensidade (80% de 1RM) ($n=10$) e III baixa intensidade (30% de 1RM) sem oclusão ($n=8$). As coletas de sangue ocorreram antes, imediatamente após, 24 e 48 horas depois do protocolo agudo. Os níveis de peroxidação lipídica foram avaliados pelo teste de substâncias reativas ao ácido tiobarbitúrico (TBARS) e o nível de oxidação proteica, pelo teste de Carbonilas oxidativas. Foi utilizado teste Anova para medidas repetidas com Post-Hoc Tukey para analisar os momentos pré, pós, 24 horas e 48 horas dos parâmetros e para normalidade das variáveis foi utilizado teste de Shapiro-Wilk. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Metodista, do IPA, sob o número do parecer **364.202**.

Resultados: TBARS: Grupo I, $7,25 \pm 1,03$ nmol/mL, $6,05 \pm 0,72$ nmol/mL, $5,26 \pm 1,04$ nmol/mL e $6,34 \pm 1,39$ nmol/mL; Grupo II, $6,4 \pm 1,07$ nmol/mL, $6,29 \pm 1,31$ nmol/mL, $6,02 \pm 1,18$ nmol/mL e $6,94 \pm 1,85$ nmol/mL; Grupo III, $6,77 \pm 0,93$ nmol/mL, $6,47 \pm 1,03$ nmol/mL, $4,51 \pm 2,24$ nmol/mL e $6,06 \pm 2,27$ nmol/mL; pré, pós, 24 horas e 48 horas após intervenção respectivamente. A variável TBARS apresentou diferença significativa no Grupo I entre o momento pré para o pós e 24 horas e no Grupo III no momento pré e pós para momento 24 horas. Os níveis de carbonilas não apresentaram diferenças significativas.



Conclusões: A oclusão vascular durante o exercício com baixa intensidade gerou diminuição significativa nos níveis de peroxidação lipídica sem alterar os níveis de carbonilas.

APOIO: CAPES/FAPERGS, CNPQ