

401

**EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NO FLUXO SANGÜÍNEO E PRODUÇÃO DE ÓXIDO NÍTRICO EM MULHERES SAUDÁVEIS PÓS-MENOPÁUSICAS.** Luciano Troggiani

Ventura, Caroline Viana Siqueira, Jerri Luiz Ribeiro, Eduardo Freiburger, Márcio Martins Silveira,

Alvaro Reischak de Oliveira (orient.) (UFRGS).

**Introdução:** Há inúmeras evidências de que o exercício regular diminui a progressão de doenças cardiovasculares e de que os efeitos do exercício no fluxo sanguíneo e, logo, na reatividade vascular podem ter implicações clínicas. O objetivo deste estudo foi comparar alterações no fluxo sanguíneo do antebraço (FSA) e na produção de Óxido Nítrico (NO) em repouso e pós-exercício, mediante treinamento de força (TF) em mulheres pós-menopáusicas saudáveis.

**Material e métodos:** participaram do estudo 17 mulheres, 6 no grupo controle (GC) e 11 no grupo treinamento (GT) (8 exercícios, três vezes por semana, 16 semanas). Foram avaliados antes e depois do TF a composição corporal, a força máxima, o FSA (pletismografia de oclusão venosa) e a produção de NO em ambos os grupos. Foram coletados 10ml de sangue e realizada a pletismografia, ambos em repouso; realização de 2 minutos de exercício de prensão manual (5 seg de contração e 5 segundos de relaxamento) a 30% força máxima. Após o exercício, refizemos as pletismografia e coleta de sangue. **Resultados:** foram considerados significativos os resultados com  $p < 0,05$ . Após o TF houve aumento da massa muscular e da força máxima em todos os exercícios no GT e o GC não apresentou diferenças antes e após o período de 16 semanas. O FSA pós-exercício aumentou após o TF, tanto em relação ao FSA pós-exercício antes do TF quanto ao FSA de repouso após o TF no GT. O NO de repouso diminuiu pós-exercício antes do TF, no repouso após o TF e pós-exercício após o TF no GT; no GC houve aumento do NO de repouso para pós-exercício. **Conclusão:** o TF promoveu aumentos no FSA pós-exercício e reduções na produção de NO tanto no pós-exercício antes de TF quanto no repouso e pós-exercício depois do TF e aumentou a massa muscular e a força máxima no GT.