

30439**EFEITOS AGUDOS DO TREINAMENTO DE FORÇA COM OCLUSÃO VASCULAR PARCIAL NOS NÍVEIS DE TBARS**

Carlos Henrique de Lemos Muller, Victor Garcia da Silva (IPA), Thiago Rozales Ramis, Gilson Pires Dorneles, Niara da Silva Medeiros, Francesco Pinto Boeno (IPA), Daiane Silveira (IPA), Caroline Dani, Jerri Luiz Ribeiro

O treinamento de força com oclusão vascular é um novo método utilizado para o ganho de força e hipertrofia aos quais os estudos indicam que os seus benefícios são comparáveis com o treinamento de força tradicional. Entre vários fatores sabe-se hoje que o treinamento de força tradicional gera, na maioria das vezes, um aumento inicial no estresse oxidativo, porém ocorre sua diminuição a longo prazo devido às defesas antioxidantes. Os estudos sobre oclusão vascular percorrem quarenta anos, contudo ainda não são conclusivos. Algumas literaturas mostram que o treinamento de força com oclusão vascular parcial (TFO) mantém estáveis os níveis de estresse oxidativo, embora as metodologias empregadas não sejam padronizadas. Objetivo: avaliar os efeitos agudos do TFO nos níveis de TBARS para quantificar a peroxidação lipídica. Metodologia: O estudo foi realizado com 13 indivíduos fisicamente ativos com média de idade de $23,72727273 \pm 3,663083649$ anos, altura de $1,753333333 \pm 0,031622777$ m e massa corporal de $82,81111111 \pm 6,189395052$ kg. Cada indivíduo teve a chance de participar dos três grupos, onde cada grupo se caracterizou por: treinamento de alta intensidade (AI/80% de 1RM), treinamento de força com oclusão vascular parcial (BIO/30% de 1RM) e grupo placebo de baixa intensidade (BI/30% de 1RM). Os três grupos realizaram quatro séries separadamente de rosca bíceps e leg press até a exaustão. A pressão utilizada no BIO foi MS=20mmHg abaixo da PAS aferida em repouso, MI=20mmHg acima da PAS aferida em repouso. O grupo BI não usou pressão no manguito colocado. O TBARS será avaliado a partir de uma amostra de 10ml de sangue venoso de cada indivíduo pré, imediatamente pós, 24 e 48 horas pós-exercício. O TBARS será medido pelo método descrito por Wills (1966) e sua absorbância será lida em espectrofotômetro UV/VIS a 530nm. Este trabalho foi aprovado no Comitê de Ética nº 363/2012. Os resultados serão expressos em nmoles de TBARS/mg de proteína. Resultados: Houve queda significativa no grupo BIO do pré-exercício em relação ao pós-exercício e 24 horas. O grupo BI apresentou reduções significativas do pré-exercício para 24 horas e o mesmo para 48 horas. Já o grupo AI não teve alterações significativas nos níveis de TBARS. Para análise entre grupos ocorreu diferença significativa entre os grupos BIO e BI nas respectivas amostras de 24 horas. Conclusão: No presente estudo verificou-se que os níveis de TBARS diminuíram após a sessão aguda de treinamento em indivíduos que realizaram treinamento de baixa intensidade com oclusão, o que pode indicar que esse método diminui os níveis de estresse oxidativo indo de encontro ao que está descrito na literatura. Dessa forma são necessários mais estudos acerca dessa temática para maior entendimento sobre os marcadores de estresse oxidativo no treinamento de oclusão vascular.