Efeito de uma sessão de treino de força na musculação sobre marcadores de estresse oxidativo em adultos jovens

IGOR HENRIQUE DA COSTA (Autor), Ayla Karine Fortunato (Co-Autor), Washington Martins Pontes (Co-Autor), Débora Maria Soares de Souza (Co-Autor), ANA PAULA DE JESUS MENEZES (Co-Autor), Kelerson Mauro de Castro Pinto (Co-Autor), Emerson Cruz de Oliveira (Orientador), André Talvani (Co-Autor), JESSICA SANTOS FERREIRA PRAZERES (Co-Autor), Albená Nunes da Silva (Co-Orientador)

Os exercícios de força são considerados parte fundamental do treinamento físico, sendo a hipertrofia do músculo esquelético uma das principais adaptações a este tipo de treinamento. Embora bastante estudada, os mecanismos responsáveis por esta adaptação ainda não estão totalmente esclarecidos, além disso, pouco se conhece sobre marcadores de estresse oxidativo no treinamento de força com durações de ações musculares predominantemente excêntricas, e com todas as normativas da carga direcionadas para o ganho de hipertrofia muscular. Os trabalhos científicos tem mostrado que a alteração no equilíbrio redox é um processo necessário para o remodelamento do tecido muscular estriado esquelético. O objetivo deste estudo é relacionar o efeito de uma sessão de treinamento de força na musculação apresentando ações musculares predominantemente excêntricas e que objetive a hipertrofia muscular esquelética com os níveis plásticos de marcadores de estresse oxidativo. Quinze voluntários, praticantes regulares de musculação realizaram 4 séries de 8-10 repetições de 3 exercícios de musculação (leg-press, banco extensor e banco flexor), a 65% de 1RM com intervalo de 90s, sendo a duração da execução de cada repetição de 5 segundos (2 segundos para a ação muscular concêntrica e 3 segundos para a ação muscular excêntrica). As amostras sanguíneas foram coletadas imediatamente antes, imediatamente após, 2 horas e 24 horas após o final da sessão de treino e algumas analises já foram feitas. Além dos marcadores de estresse oxidativo serão avaliados marcadores inflamatórios como a IL6 que já foi analisada em todas essas situações para todos os indivíduos e não houve diferenças significativas. As amostras foram armazenadas e em breve os marcadores de estresse oxidativo no sangue (relação nitrito/nitrato, capacidade antioxidante total, produtos de oxidação proteica e TBARS) serão analisados.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto

ISSN: 21763410