

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA COM OCLUSÃO VASCULAR PARCIAL SOBRE OS PARÂMETROS DO ÓXIDO NÍTRICO EM INDIVÍDUOS ADULTOS JOVENS

Leonardo Peterson dos Santos, Jerri Luiz Ribeiro.

INTRODUÇÃO:

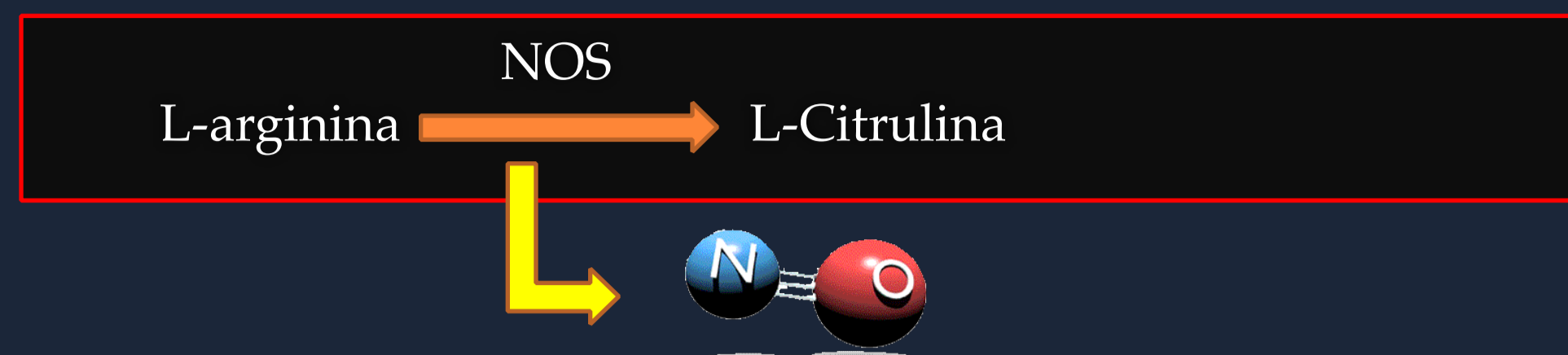
•Treinamento resistido:

Prevenção e manutenção da qualidade de vida relativa à saúde

•ACSM: Intensidade de 60% - 80% promove ganhos de força e hipertrofia

•Óxido Nítrico(NO): Importante no processo de relaxamento vascular e importante molécula reguladora do sistema imune.

•Síntese de NO:



•Kaatsu Training: Treino de baixa intensidade com oclusão vascular parcial através de manguito flexível

Há ganhos de hipertrofia e força mesmo com intensidade entre aproximadamente 20% - 50% de 1RM e com oclusão moderada do fluxo sanguíneo.

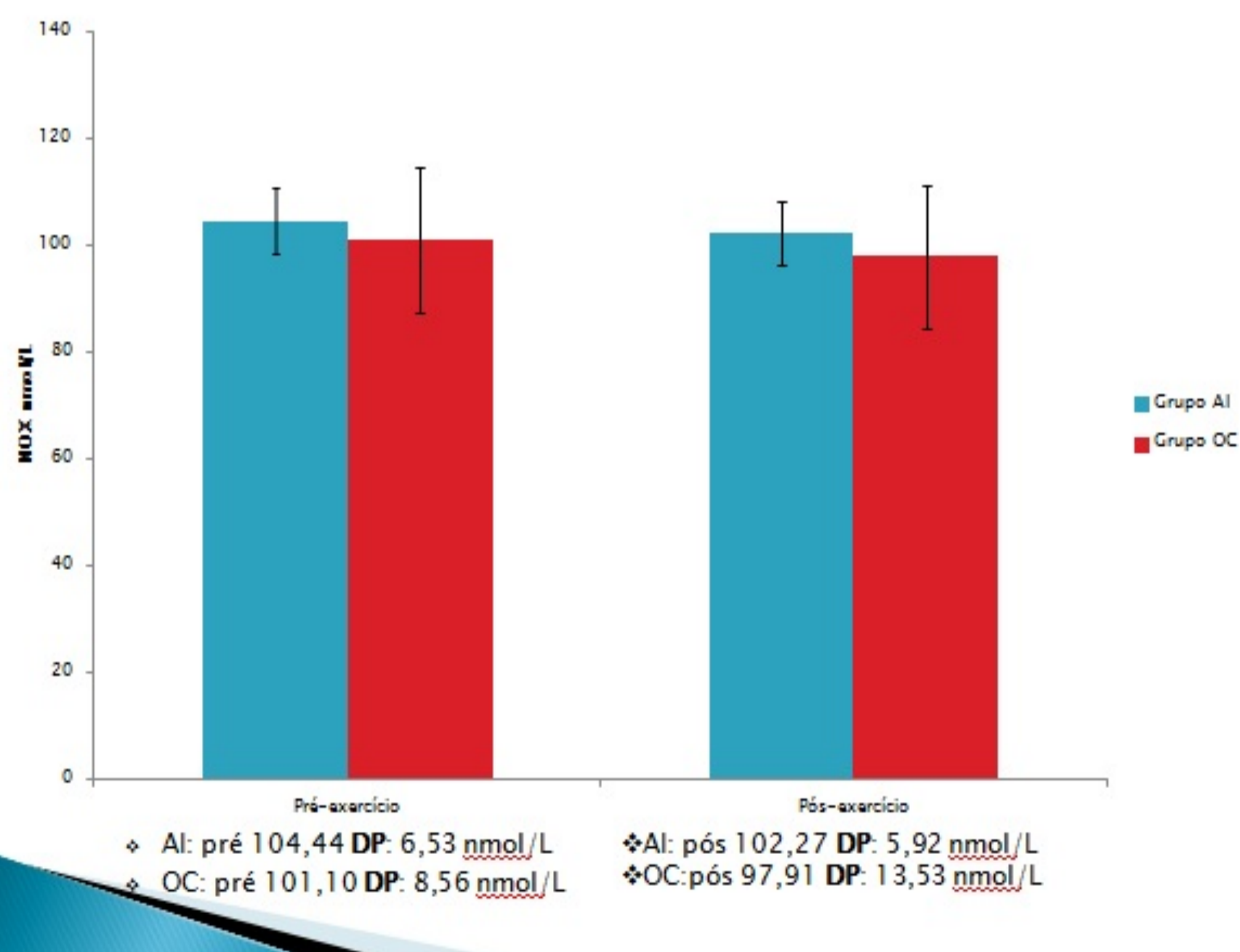
OBJETIVO: Avaliar e comparar os efeitos agudos e crônicos de um treinamento de força com oclusão vascular parcial sobre o óxido nítrico, em adultos jovens fisicamente ativos.

MÉTODOS:

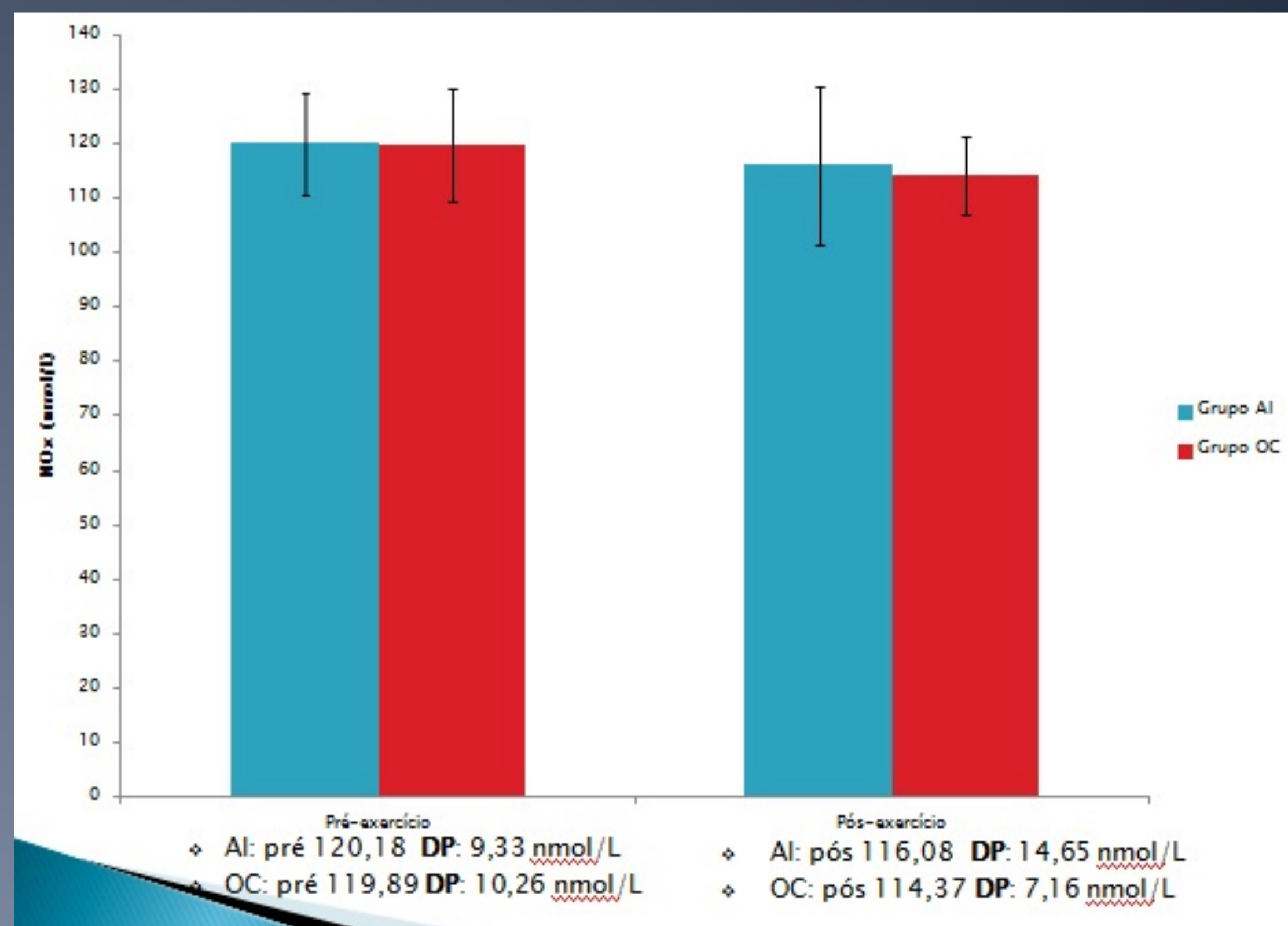
- ❖ N:18;
- ❖ Gênero: masculino;
- ❖ Idade: Média $23,7 \pm 2,92$ anos;
- ❖ Estatura: Média $1,73 \pm 0,05$ m;
- ❖ Jovens fisicamente ativos;
- ❖ Sujeitos randomizados: 2 grupos (OC e AI);

- ❖ Avaliação pré e pós período de treinamento;
- ❖ Protocolo de exercício agudo;
- ❖ Protocolo de exercício específico ao grupo de treinamento;
- ❖ Registro alimentar 24 horas antes da coleta de sangue;
- ❖ Exercícios unilaterais flexão de cotovelo;
- ❖ Extensor de joelhos;
- ❖ Período de 8 semanas (3 dias por semana).

RESULTADOS



Agudo pré



Agudo pós

❖ Não houve diferença significativa entre os grupos

❖ Grupo OC se equipara ao AI

CONCLUSÃO

O grupo OC teve a mesma resposta dos marcadores de produção do óxido nítrico do grupo AI;

Mais estudos sobre o óxido nítrico no exercício de baixa intensidade com oclusão vascular devem ser feitos.