

Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC)

COMPORTAMENTO AGUDO DO LACTATO SANGUÍNEO EM INDIVÍDUOS SUBMETIDOS AO TREINO de FORÇA COM E SEM OCLUSÃO VASCULAR PERIFÉRICA

Messias Bezerra de Oliveira; Francisco Jeci de Holanda; Tadeu de Almeida Alves Júnior; Paulo Mateus da Silva; Jéssyca Juliane Januário da Silva; Rubens Vinícius Letieri

Dentre as mais variadas formas de prescrição, o treinamento de força muscular, destaca-se como um dos meios mais seguros e efetivos para o aumento de força e hipertrofia muscular. Atualmente, observa-se um aumento de evidências que sugerem que o exercício de força combinado com restrição de fluxo sanguíneo. Tem produzido uma série de incrementos positivos em algumas variáveis relacionadas ao treino, tais como a síntese de proteínas, a hipertrofia e a força muscular. O principal objetivo do estudo é avaliar a resposta aguda do lactato sanguíneo sobre treinamento resistido de diferentes métodos de treinamento de força. 37 voluntários participaram do estudo sendo 16 do sexo masculino e 21 feminino onde foram distribuídos aleatoriamente em 3 grupos e separados por gênero, Grupo 1 Treinamento de força de baixa intensidade com oclusão vascular, Grupo 2 Treinamento de alta intensidade tradicional e Grupo 3 Treinamento de baixa intensidade sem oclusão vascular. Os indivíduos passaram por uma bateria de testes de composição corporal, análise de sangue capilar e testes neuromotores. Tais testes foram realizados 7 dias antes do treino. A análise de lactato sanguíneo foi realizado em repouso, durante o treinamento e pós o treinamento de ambos os grupos. Os grupos 1 tiveram média pré = 2,7143 e durante = 6,3714 ($p > 0,001$) e 3 com média pré = 1,9200 e durante = 2,1800 ($p > 0,019$) do gênero masculino tiveram resultados significante no lactato sanguíneo no momento de repouso em relação durante treinamento. Já o grupo 1 do gênero feminino apresentou significância em todos os momentos da coleta de lactato sanguíneo em relação ao nível de repouso pré=3,3333 e durante= 8,4833 ($p > 0,000$) durante e pós= 7,4333 ($p > 0,008$) pré e pós ($p > 0,001$). Os níveis metabólicos do gênero feminino se apresentaram mais elevados para os 3 grupos em relação ao gênero masculino sendo que o grupo de oclusão do gênero feminino se percebe que ouve aumento significativo da elevação no lactato sanguíneo em todos os momentos da coleta.

Palavras-chave: Treinamento de Força. Lactato Sanguíneo. Oclusão Vascular.