



Resposta do treinamento intervalado de alta intensidade no tecido ósseo tibial de ratos espontaneamente hipertensos

Silva, R.P; Marcelo, H.I; Zanuto, E.A.C; Castoldi, R.C; Aleixo, P.H; Camargo Filho, J.C.S.
Universidade do Oeste Paulista (Unoeste), Presidente Prudente, Brasil

O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) consiste em séries de intensidade máxima ou submáxima, seguido de períodos curtos com pausas ativas ou passivas entre os esforços. O protocolo vem ganhando destaque entre praticantes de diversas faixas etárias. No entanto, esta metodologia de treinamento não parece ser a mais indicada para indivíduos em condições especiais, como é o caso de hipertensos. Além disso, pouco se sabe a respeito dos efeitos do HIIT no tecido ósseo. Portanto, objetivo do estudo foi verificar as respostas causadas por um protocolo de HIIT no conteúdo mineral ósseo (CMO), área do tecido ósseo (ÁREA), e densidade mineral óssea (DMO) de ratos espontaneamente hipertensos (SHR). Foram utilizados 19 ratos machos (SHR), com 12 meses de idade, alocados em dois grupos: grupo controle (sedentário) com 9 ratos e grupo treinamento (HITT) com 10 ratos. O protocolo foi constituído por 50 minutos diários, durante 5 dias semanais, totalizando 8 semanas de intervenção. Após 48 horas da última sessão de treinamento, os animais foram submetidos ao procedimento cirúrgico para remoção da tíbia. As amostras foram analisadas por densitometria de dupla emissão de raios-X (DXA). Foi aplicado o teste de normalidade de Shapiro-Wilk e teste T de Student para a comparação entre as médias nos diferentes grupos, adotando nível de significância de 95%. Com base nos resultados, não houve diferença estatisticamente significativa no CHO (g) ($p=0,166$) ($p=0,176$); ÁREA (cm^2) ($p=0,124$) ($p=0,140$) e DMO (g/cm^2) ($p=0,504$) ($p=0,519$), entre o grupo sedentário e HITT, respectivamente. Conclui-se que o protocolo de HITT utilizado não traz resultados significativos sobre o CMO, ÁREA e DMO de ratos SHR.

E-mail: rafael.753@hotmail.com