

SEMINÁRIO TRANSDISCIPLINAR DA SAÚDE

**EFEITO DO TREINAMENTO FÍSICO RESISTIDO SOBRE OS TECIDOS ADIPOSOS DE RATOS ALIMENTADOS COM DIETA HIPER E NORMOPROTEICA**

*Arlyson Batista de Souza Dias<sup>1</sup>; Eudes Thiago Pereira Avila<sup>1</sup>; Thiago da Rosa Lima<sup>2</sup>; Fabrício Azevedo Voltarelli<sup>2</sup>.*

<sup>1</sup>: Acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande

<sup>2</sup>: Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande

**RESUMO**

**Introdução:** Modificações na proporção de macronutrientes, tais como, o uso de dieta hiperproteica tem sido amplamente utilizado como estratégia auxiliar na redução dos estoques de gorduras corporais, redução do apetite e melhora da sensibilidade à insulina. Estudos que relacionam o uso de dieta hiperproteica e danos orgânicos têm se mostrado inconclusivos. Em contrapartida, pesquisas mostram efeito protetivo, proporcionado pelo exercício resistido, sobre as funções orgânicas e órgãos relacionadas ao metabolismo, além de aumentar a mobilização dos estoques de gordura gerado pelo elevado gasto energético do exercício em associação ao efeito térmico da proteína. **Objetivos:** Verificar o efeito de dieta hiperproteica sobre os tecidos adiposos retroperitoneal, epididimal e omental de ratos submetidos ao treinamento resistido de saltos na água. **Métodos e Resultados:** 32 ratos Wistar machos com 60 dias de idade, foram separados randomicamente em 4 grupos, sedentário normoproteico (SN) n=8, sedentário hiperproteica (SH) n=8, treinado normoproteico (TN) n=8 e treinado hiperproteico (TH) n=8. A manipulação dietética seguiu as recomendações do instituto Americano de Nutrição AIN 93-M. O treinamento consistiu de 4 séries de 10 saltos com carga progressiva durante 8 semanas. Os ratos foram anestesiados e mortos por decapitação. Após laparotomia os tecidos de gordura retroperitoneal, epididimal e omental foram excisados e pesados. Os dados foram analisados por ANOVA (two way) e Tukey post-hoc. Os resultados foram expressos como média±DP ( $p < 0,05$ ). O peso relativo do tecido de gordura retroperitoneal foi significativamente reduzido nos grupos treinados TN ( $0,16 \pm 0,03$ ) e TH ( $0,16 \pm 0,04$ ) em comparação aos sedentários SN ( $0,22 \pm 0,03$ ) e SH ( $0,20 \pm 0,03$ ). A gordura epididimal apresentou redução nos grupos submetidos ao treinamento resistido TN e TH ( $0,17 \pm 0,04$ ;  $0,15 \pm 0,03$ ) em comparação aos sedentários SN e SH ( $0,24 \pm 0,03$ ;  $0,21 \pm 0,05$ ), respectivamente. No que se refere ao peso dos tecido de gordura omental, os resultados foram semelhantes TN ( $0,02 \pm 0,01$ ) e TH ( $0,02 \pm 0,01$ ) apresentando diferença quando comparados aos sedentários SN ( $0,03 \pm 0,01$ ) e SH ( $0,03 \pm 0,00$ ). Não foi observado diferença estatística intra-grupo. **Conclusão:** observamos que o treinamento resistido de natação por 8 semanas foi eficiente na redução dos estoques de gorduras retroperitoneal, epididimal e omental de modo independente do aumento na proporção de proteína ofertada na dieta.