

RESUMO - EXERCÍCIO NA SAÚDE E EM POPULAÇÕES CLÍNICAS OU COM
NECESSIDADES ESPECIAIS

**EFEITO DO HIGH-INTENSITY INTERVAL RESISTANCE TRAINING DE
BAIXO VOLUME SOBRE A FORÇA MUSCULAR, O PSA E A PROTEÍNA C-
REATIVA NO CÂNCER DE PRÓSTATA**

Lenifran Santos (santos.lenimatos@gmail.com)

Guilherme Rodrigues (guilhermemoraesr@gmail.com)

Igor Carvalho Gomes Monteiro (igormonteiro99@hotmail.com)

Matheus Garcia De Alvarenga Ferreira (eugarciamatheus@gmail.com)

Viviane De Paula Bezerra (vivianepbezerra@outlook.com)

Walace Monteiro (walacemonteiro@uol.com.br)

Rui Pilon (ruipilon@hotmail.com)

Introdução: O treinamento físico é preconizado como estratégia adjuvante ao tratamento do câncer de próstata. Contudo, os efeitos dos protocolos intervalados de alta intensidade e baixo volume ainda permanecem desconhecidos nessa população. Objetivo: Analisar os efeitos da aplicação do High-intensity Interval Resistance Training (HIRT) de baixo volume sobre a força muscular, o Antígeno Prostático Específico (PSA) e a Proteína C-Reativa (PCR) em homens com câncer de próstata. Métodos: Dezesesseis homens com câncer de próstata localizado ($66,0 \pm 4,6$ anos, $79 \pm 13,7$ kg, $169 \pm 5,4$ cm, $27,8$ kg/m²) foram alocados em dois grupos: G1 (n = 8): circuito HIRT de baixo volume (3 passagens, 4 exercícios, 30s:30s de esforço:recuperação); G2 (n =

8): sem exercício (controle). O treinamento durou 12 semanas. Nas semanas pré e pós treinamento, avaliações da força, do PSA e da PCR foram aplicadas. Os resultados entre grupos e momentos da intervenção foram analisados a partir da variação percentual média (% Δ) e de testes t para amostras independentes e pareados, respectivamente, para comparação inter e intragrupos ($p \leq 0,05$). Resultados: A variação percentual entre grupos identificou ganhos de força, a favor do grupo HIRT, no supino e no leg press ($p = 0,0002$ para ambos). A PCR revelou redução percentual significativa a favor do grupo HIRT (-41,47 % vs. -6,89 %, $p = 0,07$), enquanto o PSA não apresentou diferenças entre grupos ($p = 0,91$). Conclusão: O protocolo HIRT de baixo volume promove ganhos efetivos de força muscular de homens com câncer de próstata. Embora não tenha afetado o PSA, parece ser efetivo em provocar efeitos positivos na PCR. Dado o curto período de intervenção e as características específicas do protocolo adotado, urge a necessidade de estudos com maior tempo de acompanhamento e com outras configurações de circuitos HIRT para investigar seus efeitos nessa população.

Palavras-chave: neoplasias; biomarcadores; inflamação; treinamento resistido.