

O treinamento de resistência protege contra a dor muscular pela

ativação de receptores androgênicos Um programa de exercícios de resistência preveniu a dor muscular em camundongos de ambos os sexos pela via da testosterona e ativação de receptores androgênicos. Um estudo experimental desenvolvido na Uni

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

ativação de receptores androgênicos Um programa de exercícios de resistência preveniu a dor muscular em camundongos de ambos os sexos pela via da testosterona e ativação de receptores androgênicos. Um estudo experimental desenvolvido na Universidade de Iowa (EUA) em 2022 avaliou a eficácia do exercício de resistência na indução de analgesia e o mecanismo de ação envolvido em modelo de dor crônica em camundongos. Esse estudo é relevante, pois os mecanismos envolvidos nos efeitos analgésicos dos exercícios de resistência não são bem compreendidos. Pesquisadores utilizaram um programa de exercícios no qual os animais escalaram espontaneamente uma escada de 1m, com inclinação de 80° e com pesos progressivos em um período de oito semanas. O programa de exercício elevou os níveis de lactato no sangue e aumentou a força dos animais após oito semanas de treino, validando o protocolo como exercícios de resistência. Além disso, o treinamento de resistência aumentou os níveis de testosterona ao longo do tempo. Animais de ambos os sexos submetidos ao treino de resistência não desenvolveram hiperalgesia em um modelo de dor muscular. Esse efeito analgésico, entretanto, foi bloqueado quando os animais receberam o antagonista do receptor androgênico, flutamida, ao longo do programa de treino,

indicando que a analgesia depende da ativação de receptores androgênicos. Exercício de resistência previne a dor muscular pela ativação de receptores androgênicos. Esse estudo reforça a importância de associar o exercício de resistência na prevenção à dor crônica. Referência: Lesnak JB, Fahrion A, Helton A, et al. Resistance training protects against muscle pain through activation of androgen receptors in male and female mice. Pain. 2022;163(10):1879-1891. doi:10.1097/j.pain.0000000000002638 Alerta submetido em 18/10/2022 e aceito em 22/10/2022. Escrito por Silvio Caetano Alves Júnior.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/o-treinamento-de-resistencia-protege-contr-a-dor-muscular-pela · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE