**EFEITOS DA ASSOCIAÇÃO DAS VITAMINAS C e E NA LEUCOCITOSE, MARCADORES INFLAMATÓRIOS E ESTRESSE OXIDATIVO**

**APÓS EXERCÍCIOS RESISTIDOS**

Andre de Oliveira Teixeira, Marina de Moura Umpierre, Pablo Lima Rocha, Luisa Silveira Birck, Augusto Natorf Gotuzzo, Carlos Eduardo Cunha,

Jeferson Mendes Cruz, Luis Ulisses Signori.

**Área do Conhecimento**:  Ciências da Saúde

**Palavras Chave:** Ácido Ascórbico; Alfa-tocoferol; Treinamento de Resistência; Inflamação; Estresse Oxidativo.

**Resumo**

O objetivo do estudo foi avaliar os efeitos das vitaminas (VIT) C (1mg) e E (800ui) sobre a leucocitose, marcadores inflamatórios e dor advinda de exercícios resistidos (ER) em voluntários saudáveis. Treze voluntários 26.2 (±1.3) anos, não treinados foram avaliados pelo teste de 10 repetições máximas (10RM) no agachamento, cadeira extensora e leg press. As sessões de ER consistiram em 4 séries de 10RM para cada exercício, com intervalo de 1min entre as séries e 2min entre os exercícios. Os ER nas sessões controle (SC) e sessão VIT (via oral 40min antes) foram randomizadas. As coletas sanguíneas ocorreram previamente (basal), imediatamente (0min) e 2h após a sessão de exercícios. Foram avaliados hemograma, PCR ultrassensível, creatina quinase (CK), fibrinogênio, lipoperoxidação (LPO) e Capacidade Antioxidante (ACAP). A dor muscular foi avaliada 24h após cada sessão. Os ER induziram a uma progressiva leucocitose em ambas as intervenções (P<0.001). A PCR se elevou 2h após os ER (P= 0.029) apenas na SC. A CK aumentou progressivamente (P<0.001) na SC, já na sessão VIT o aumento foi observado apenas em 2h (P<0.001) após os ER. As VIT aumentaram a capacidade antioxidante em todos os momentos (P= 0.003) e atenuaram a lipoperoxidação (P=0.001) 2h aos ER. A dor não apresentou diferenças entre as sessões (P=0.109). As VIT administradas previamente à realização da sessão de ER retardam os aumentos plasmáticos CK, PCR e lipoperoxidação, mas não reduziram a dor muscular tardia.