

Efeito de quatro semanas de treinamento com oclusão de fluxo sobre os índices de aptidão aeróbia, composição corporal e força muscular.

Fabrizio Caputo,¹Kayo Leonardo Pereira², Rogério Bulhões Corvino³

Palavras-chave: Treinamento aeróbio, oclusão de fluxo sanguíneo, Força muscular.

O objetivo deste estudo foi analisar o efeito do treinamento realizado em cicloergômetro com oclusão parcial de fluxo sanguíneo das pernas sobre parâmetros da aptidão aeróbia, força muscular e composição corporal. Participaram 18 indivíduos (11 grupo experimental e 7 grupo controle) aparentemente saudáveis de ambos os gêneros, com idades entre 18 e 30 anos. Ambos os grupos realizaram, antes e após um período de quatro semanas de treinamento 1) testes progressivos até a exaustão para a determinação do consumo máximo de oxigênio (VO_2max), e potência máxima (PMAX) em cicloergômetro. 2) testes para determinação da força máxima isométrica de extensão de joelho. 3) Mensuração das variáveis antropométricas. Durante o 4 semanas, o grupo experimental ($n = 11$) realizou 12 sessões de treinamento aeróbio de baixa intensidade (30%PMAX) com oclusão de fluxo sanguíneo em ambas as pernas, enquanto o grupo controle ($n = 7$) realizou o mesmo treinamento sem a oclusão. Os parâmetros PMAX (PRÉ 239 ± 61 ; PÓS $267 \pm 62W$), força máxima isométrica (PRÉ 278 ± 69 ; PÓS $304 \pm 56N.m^{-1}$) e VO_2max (PRÉ 3236 ± 707 ; PÓS $3339 \pm 732ml/min$) foram significativamente aumentados após o treinamento não ocorrendo o mesmo no grupo controle PMAX (PRÉ 222 ± 40 ; PÓS $227 \pm 44W$), força máxima isométrica (PRÉ 139 ± 36 ; PÓS $138 \pm 36 kg$) e VO_2max (PRÉ 3078 ± 615 ; PÓS $3105 \pm 624ml/min$). Para as variáveis antropométricas não foram observadas diferenças significativas após o treinamento. Podemos concluir que a adição da oclusão de fluxo sanguíneo durante os treinamentos com foi capaz de gerar adaptações nos parâmetros aeróbios e neuromusculares em sujeitos ativos em proporções similares a outros métodos tradicionais de treinamento.

¹ Orientador, Professor do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte – fabriziocaputo1@gmail.com

² Acadêmico(a) do Curso de Educação Física – CEFID-UDESC, bolsista de iniciação científica PROBIC/CNPq.

³ Acadêmico do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID-UDESC.