

## **Influência da intensidade e da restrição de fluxo sanguíneo nas respostas fisiológicas e neuromusculares em diferentes sessões de treinamento intervalado.**

Fabrizio Caputo<sup>1</sup>, João Antônio Gesser Raimundo<sup>2</sup>, Kayo Leonardo Pereira<sup>3</sup>

**Palavras-chave:** Treinamento intervalado; oclusão de fluxo sanguíneo; alta intensidade; respostas neuromusculares.

É demonstrado que o treinamento de baixa intensidade com oclusão parcial de fluxo sanguíneo (TIBIO) apresenta melhoras em parâmetros neuromusculares associados à capacidade funcional semelhantes aos treinamentos de alta intensidade, porém com menor sobrecarga articular. O conhecimento das diferenças entre estes protocolos torna-se interessante para indivíduos os quais elevadas intensidades poderiam ser contra indicadas (atletas recuperando de lesão, paratletas, e indivíduos com patologia). O objetivo deste estudo será analisar os efeitos neuromusculares agudos de quatro diferentes tipos de treinamento aeróbio realizados em cicloergômetro. Participarão deste estudo 15 indivíduos. Estes realizarão primeiramente um teste progressivo para a determinação da potência máxima ( $P_{MAX}$ ). Posteriormente de forma randomizada realizarão quatro diferentes sessões de treinamento de 2 séries de 5 repetições; 1) O TIBIO será realizado à 30% da  $P_{MAX}$  com oclusão parcial utilizando-se um esfigmomanômetro com pressão de 160mmHg; 2) a sessão de alta intensidade (AI) será realizada em quatro intensidades decrescentes de 30 segundos (110, 105, 100, 95% da  $P_{MAX}$ ); 3) uma sessão realizada à 30% da  $P_{MAX}$  sem oclusão parcial; 4) uma sessão com oclusão parcial intermitente sem exercício. A força máxima isométrica dos músculos extensores do joelho será determinada antes e após cada treinamento. Em todas sessões e durante a contração de força máxima serão coletados dados eletromiográficos dos músculos vasto lateral, bíceps femoral, glúteo máximo e gastrocnêmio. Considerando o atual estilo de vida da população, um treinamento com menor tempo total com a possibilidade de proporcionar os mesmos ou até maiores benefícios torna-se interessante para melhora da capacidade funcional.

<sup>1</sup> Orientador, Professor do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte. [fabriziocaputo1@gmail.com](mailto:fabriziocaputo1@gmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física, bolsista de iniciação científica PROBIC/UDESC.

<sup>3</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física – CEFID.