

Efeito de quatro semanas de treinamento sobre os índices de aptidão aeróbia, e força muscular:
influência da intensidade e da oclusão de fluxo

Fabrizio Caputo¹, Lucas Rufino², Mariana Fernandes Mendes de Oliveira³, Rogério Bulhões Corvino⁴.

Palavras-chave: restrição de fluxo, exercício aeróbio, ciclismo.

O objetivo deste estudo foi analisar e comparar os efeitos de quatro tipos de treinamento aeróbio sobre a aptidão aeróbia e a força muscular. Trinta e quatro sujeitos fisicamente ativos foram divididos em quatro grupos de treinamento: alta intensidade (AI, n = 9), baixa intensidade com restrição de fluxo sanguíneo (RFS, n = 9), baixa intensidade (BI, n = 6). Os sujeitos realizaram, antes e após quatro semanas de treinamento: 1) testes progressivos para a determinação do início do acúmulo de lactato sanguíneo (OBLA), do consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}) e da potência máxima (P_{max}); 2) determinação da força isométrica máxima dos músculos extensores do joelho. Os grupos realizaram 12 sessões de treino compostas por 2 séries com 5-8 repetições de 2 min, intercaladas com 1 min de descanso passivo. O grupo BI e RFS realizaram o treinamento a 30% da P_{max} , porém para o grupo RFS foi aplicada uma pressão externa (140-200mmHg) nos membros inferiores. O grupo AI iniciou a repetição a 110% da P_{max} e reduziu 5% a cada 30 seg. Os resultados demonstram que os parâmetros aeróbios (VO_{2max} , P_{max} , e OBLA) obtiveram melhoras percentuais significantes e com magnitude semelhante após 4 semanas de treinamento para os grupos AI (10; 15; 25%, respectivamente) e RFS (5; 11 e 22%, respectivamente). Porém apenas o grupo RFS foi eficiente em melhorar (10%) a força isométrica máxima. Podemos concluir que o treinamento com RFS foi superior aos demais treinos pelo fato de melhorar concomitantemente as variáveis aeróbias e a força isométrica máxima.

¹ Orientador, Professor do Departamento de Educação Física CEFID-UDESC – fabrizio@udesc.br

² Acadêmico do Curso de Bacharel em Educação Física CEFID-UDESC, bolsista de iniciação científica PIBIC/CNPq.

³ Professor Participante do Laboratório de Pesquisas em Desempenho Humano CEFID-UDESC

⁴ Acadêmico do Curso de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID-UDESC