

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



EFEITO HIPOTENSOR DA RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO ISQUEMIA PRECONDICIONANTE, CONDICIONANTE E POSCONDICIONANTE EM DIFERENTES EXERCÍCIOS DE FORÇA EM PESSOAS SAUDÁVEIS

Daniel Alves Pereira¹, Ana Tereza de Sousa Brito², Francisco Erivaldo de Sousa Junior³, Bruno Moraes Guedes⁴, Pedro Henrique Caldas Lourenço⁵, Daiele Batista Oliveira⁶, Edna Ferreira Pinto⁷, Maria Samile Vieira Ferreira⁸, Maria do Socorro Cirilo-Sousa⁹

O treinamento de força com restrição do fluxo sanguíneo (TFRFS) antes, durante e após, pode promover adaptações neuromusculares e cardiorrespiratórias. O objetivo do estudo é verificar o efeito hipotensor (HIPO) da RFS com isquemia preconditionante (IPRC), condicionante (ICOND) e poscondicionante (IPOC), em diferentes exercícios de força em pessoas saudáveis. Trata-se de um estudo transversal, quantitativo com indivíduos saudáveis, amostra de n=9; idade 21,89±2,42 anos; massa corporal 61,5±14,7 kg; balança digital e estadiômetro Filizola, 1,64± 0,15 m; que realizaram uma sessão de treino de força com IPRC, ICOND e IPOC composto de exercícios para membros superiores: desenvolvimento, supino reto; inferiores: leg press 45° e cadeira extensora, realizados a 40% de repetição submáxima; 80% do pulso auscultatório obtido nos membros superiores, artéria braquial com cuff alemão Riestler 9cm x 45cm, e nos membros inferiores na artéria pediosa, deitado em repouso, em ambos membros, com uso de Doppler Portátil (MedPej) cuff 13cm x 93cm, inflado a cada 2 mmHg até o ponto de som inaudível. A IPRC utilizou 80% do pulso auscultatório em 2 ciclos de 5 min e intervalo de 3 min. O treino consistiu de: uma série de 30 repetições e três de 15 repetições, com intervalo de 30 seg entre elas. A aferição da PA foi no momento antes do esforço, imediatamente após, 10, 20, 30, 40, 50, 60 min após o TFRFS, verificada com aparelho de pressão automático OMRON HEM 7320. As medidas foram tratadas em programa SPSS, 25; saída de média, desvio padrão, normalidade Shapiro Wilk, ANOVA para medidas repetidas com post-hoc de Bonferroni; nível de significância de 5%. Encontrou-se: médias da

¹ Universidade Regional do Cariri, email: alves4505@gmail.com

² Universidade Regional do Cariri, email: anatesbrito@gmail.com

³ Bolsista Funcap-BPI Universidade Regional do Cariri email: erivaldojr2014@gmail.com

⁴ Bolsista Funcap-BPI Universidade Regional do Cariri, email: moraisbruno675@gmail.com

⁵ Universidade Regional do Cariri, email: pedrohcaldas@outlook.com

⁶ Bolsista Funcap-BPI Universidade Regional do Cariri, email: daielleo@gmail.com

⁷ Professora do curso de educação física da Faculdade Vale do Salgado - FVS, email: ednapintoigt@hotmail.com

⁸ Universidade Regional do Cariri, email: samileevieira@gmail.com

⁹ Professora do curso de educação física Universidade Regional do Cariri, email: socorro.cirilo@urca.com

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



PASmmHg, antes do esforço, imediatamente após e 10, 20, 30, 40, 50, 60 min respectivamente, (110,2±3,67; 114,2±4,62; 106,2± 6,10; 96,3± 3,61; 102,3± 4,80; 99,5± 5,51; 102,8±4,98; 103,1± 4,08;) PAD, respectivamente (73,2±2,15; 72,5±3,46; 73±2,96; 65,1±2,21; 70,2±3,09; 71,3±3,68; 70,4±3,67; 69,8±3,03;). O TFRFS apresentou maior efeito HIPO de PAS no 20º min., pós exercício $p=0,011$. Na PAD não houve diferenças significativas. Concluiu-se que o efeito HIPO agudo após treino com restrição de fluxo sanguíneo com IPCR, ICOND e IPOC no exercício de força de membros superiores, indicou ser efetivo após 20 minutos do término do esforço em diferentes exercícios de força em pessoas aparentemente saudáveis.

Palavras-chave: Pressão Arterial. Isquemia. Restrição de Fluxo sanguíneo. Exercício Físico

Agradecimentos: Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico, FUNCAP- BPI. E-mail: <https://www.funcap.ce.gov.br/>.