

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"



RESPOSTA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA NO TREINAMENTO DE FORÇA COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO EM PRECONDICIONANTE, CONDICIONANTE E POSCONDICIONANTE

Daiele Batista Oliveira¹, Maria Samile Vieira Ferreira², Daniel Alves Pereira³, Francisco Erivaldo de Sousa Junior⁴, Ana Jéssica Pereira Oliveira⁵, José André Matos Leal⁶, Ana Tereza de Sousa Brito⁷, Ravi Cirilo Targino de Araújo⁸, Maria do Socorro Cirilo-Sousa⁹

Resumo: o treinamento de força com restrição de fluxo sanguíneo é um método que utiliza baixas cargas e compressões externas dos membros superiores ou inferiores na região proximal, que podem ser aplicadas antes, durante ou após a prática do exercício físico, promovendo diferentes adaptações. Este estudo tem o objetivo de verificar a resposta da frequência cardíaca (FC) de indivíduos saudáveis em uma sessão de treino de força com restrição de fluxo sanguíneo (TFRFS) em momentos de condicionante (IPREC), condicionante e poscondicionante (IPOSC). É de caráter quase experimental, descritivo, quantitativo e utilizou n=16 voluntários, 5 homens e 11 mulheres, média de idade de $23,8 \pm 7,8$ anos, massa corporal $63,4 \pm 11,8$ Kg e estatura $162,9 \pm 6,4$ cm, submetidos aos testes de estatura (estadiômetro) com precisão de 5mm, massa corporal (kg) (balança digital filizola) com precisão de 0,100g, em repouso e FC (oxímetro Oled Graph), antes, durante e após o esforço. O protocolo consistiu das seguintes ações consecutivas: 1) IPREC com 80% do pulso de ausculta, encontrado nas artérias braquial e pediosa, as faixas foram colocadas e mantidas por 5 minutos, em 2 ciclos, com intervalo de 3 minutos; 2) esforço com 4 séries: 30 repetições e 3 séries de 15 repetições,

1 Bolsista FUNCAP-BPI. Curso de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: daielleo@gmail.com

2 Aluno do curso de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: samilevieira@gmail.com

3 Aluno do curso de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: alves4505@gmail.com

4 Bolsista FUNCAP-BPI. Curso de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: erivaldojr2014@gmail.com

5 Bolsista FUNCAP-BPI. Curso de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: anajessicapoliveira@gmail.com

6 Bolsista FUNCAP-BPI. Curso de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: am079634@gmail.com

7 Especialização em Atividade Física e Saúde, IFCE, email: anatesbrito@gmail.com

8 Especialização em Atividade Física e Saúde, IFCE, email: ravi.cirilo@hotmail.com

9 Professor (a) do Curso de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: socorro.cirilo@urca.br

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"



com um intervalo de 30 segundos entre as repetições, com 40% de 1RM, encontrado pela equação de Brzycki e o mesmo pulso de ausculta, em exercícios de desenvolvimento, supino reto, leg press 45° e cadeira extensora, randomizados; 3) IPOSC com uma compressão mantidas por 5 minutos. A frequência cardíaca foi registrada em bpm e em 4 momentos: 1) antes da IPREC FC1; 2) após os 2 ciclos da IPREC FC2; 3) intervalo entre dois exercícios, condicionantes, no esforço FC3; 4) após o término do esforço, IPOSC, assim que os indivíduos retiravam as faixas FC4. Os dados foram tratados no programa SPSS 25, testes de média, desvio padrão, normalidade Shapiro Wilk, ANOVA para medidas repetidas com post-hoc de Bonferroni, nível de significância de 5%. Encontrou-se: FC1 $81,9 \pm 10,3$, FC2 $92,6 \pm 15,3$, FC3 $129,1 \pm 15,8$ e FC4 $117 \pm 13,7$. Houve diferenças significativas entre a FC1 e FC3 $p=,000$, FC1 e FC4 $p=,000$, FC3 e FC2 $p=,000$; FC4 e FC1 $p=,000$ e FC4 e FC2 $p=,001$. Concluiu-se que a resposta da FC de indivíduos saudáveis praticantes do TFRFS em momentos de IPREC, condicionante e IPOSC em uma sessão de treino se apresentaram oscilatórias, sendo que a maior alcançada foi na condicionante, realização do exercício, seguida da IPOSC e as menores para a IPRCON.

Palavras-chave: Isquemia. Restrição de fluxo sanguíneo. Frequência cardíaca.

Agradecimentos:

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