

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

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



### NÍVEIS DE ALGIAS ENTRE O TREINAMENTO DE FORÇA TRADICIONAL E COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO

**Pedro Henrique Caldas Lourenço<sup>1</sup>, Francisco Erivaldo de Sousa Junior<sup>2</sup>, Daniel Alves pereira<sup>3</sup>, Ana Tereza de Sousa Brito<sup>4</sup>, Juliana Gregório da Silva<sup>5</sup>, Francisco Bruno da Silva<sup>6</sup>, Benedito Gomes de Queiroz Neto<sup>7</sup>, Heloricia Livia Cruz Nicolau Sales<sup>8</sup>, Maria do Socorro Cirilo De Sousa<sup>9</sup>**

**Resumo:** as estratégias de treinamento de força normalmente provocam sensações de algias nas adaptações neuromusculares principalmente quando o propósito é hipertrofia muscular. O objetivo desse estudo é comparar os níveis de algias entre o treinamento de força tradicional (TFT) e com restrição de fluxo sanguíneo (TRFS). A pesquisa quantitativa, quase experimental, utilizou amostra de n=12 voluntários, feminino e masculino, média de idade  $21,9 \pm 3$  anos; massa corporal  $63 \pm 10,3$  Kg e estatura  $1,50 \pm 0,3$  m. Submetidos ao questionário de MCGILL (QMG) composto por 10 questões que avaliam o número de descritores, diz respeito à quantidade de sensações assinaladas, e o índice de dor, que avalia a intensidade das sensações. O QMG foi aplicado em dois momentos: 1) após o treinamento de força tradicional com carga de 80% de 1 repetição máxima; 2) após o treinamento com restrição de fluxo sanguíneo a 40% de 1 repetição máxima; estipulou-se intervalo de 72 horas entre a aplicação do QMG. As sessões de treinamento foram compostas por 4 exercícios (Supino reto, Desenvolvimento com barra, Leg press 45° e Cadeira extensora), com 4 séries, sendo a primeira de 30 e as outras de 15 repetições, com 30 segundos de intervalo entre elas. Os dados foram analisados em pacote estatístico SPSS 25 para retirada de descritiva, frequência, média, teste t de Student para amostra independente, significância 5%. Encontrou-se que: número de descritores no TFT, média de  $12,08 \pm 5,47$  e TRFS  $8,73 \pm 4,56$ , com diferenças significativas,  $p = 0,016$  e dependências elevadas representadas por  $r = 0,711$ ,  $p = 0,010$ . Índice de dor TFT, média de  $26,00 \pm 15,15$  e TRFS  $15,75 \pm 7,47$  com diferenças significativas,  $p = 0,011$  e dependências elevadas

<sup>1</sup> Universidade Regional do Cariri, e-mail: pedrohcaldas@outlook.com

<sup>2</sup> Universidade Regional do Cariri, e-mail: erivaldojr2014@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Regional do Cariri, e-mail: alves4505@gmail.com

<sup>4</sup> Especialização em Atividade Física e Saúde. Instituto Federal do Ceará IFCE, e-mail: anatesbrito@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade Regional do Cariri, e-mail: julianagregorio64108@gmail.com

<sup>6</sup> Universidade Regional do Cariri, e-mail: blyno345@gmail.com

<sup>7</sup> Universidade Regional do Cariri, e-mail: beneditoastin@gmail.com

<sup>8</sup> Universidade Regional do Cariri, e-mail: heloliviya@gmail.com

<sup>9</sup> Professora do curso de Educação Física. Universidade Regional do Cariri, e-mail: 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"



representadas por  $r= 0,660$ ,  $p= 0,020$ . Concluiu-se que os indicadores de padrão de dor pelo QMG mostram que no TFT parece ser maior em relação ao TRFS, com elevadas associações entre ambos.

**Palavras-chave:** Treinamento, Força muscular, Restrição de fluxo sanguíneo, Dor.

**Agradecimento:** Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico –FUNCAP.