

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"



ADAPTAÇÃO DO NÍVEL DE FORÇA MUSCULAR POR REPETIÇÃO MAXIMA APÓS 8 SEMANAS DE INTERVENÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA COM ISQUEMIA PRECONDICIONANTE, CONDICIONANTE E POSCONDICIONANTE

Juliana Gregório da Silva¹, Ana Tereza de Sousa Brito², Bruno Moraes Guedes³, Ana Jéssica Pereira Oliveira⁴, Pedro Henrique Caldas Lourenço⁵, Francisco Bruno de Silva⁶, José André Matos Leal⁷, Daniel Alves Pereira⁸, Maria do Socorro Cirilo de Sousa⁹

O treinamento de força com restrição do fluxo sanguíneo (TFRFS) e baixas cargas induz adaptações neuromusculares, ganho de força e hipertrofia. O objetivo do estudo foi comparar a adaptação de força muscular, por repetições máximas (1RM), após 8 semanas de intervenção do treinamento de força com isquemia condicionante (IPE), condicionante (IC) e poscondicionante (IPO), em indivíduos saudáveis. O estudo longitudinal, quantitativo, utilizou amostra de n=8 agrupada e randomizada em: G1=Indivíduos que realizaram o programa de treinamento de força com (IPE), (IC) e (IPO) e G2=Indivíduos que realizaram treinamento de força com isquemia (IPE) e (IPO), média de idade 20,5±0,68 anos; massa corporal 58,10±13, 10kg, medida em balança digital Filizola, estatura 1,60±0,60m em estadiômetro; O protocolo de intervenção durou 8 semanas, frequência de 3 sessões semanais, com exercícios para membros superiores (desenvolvimento, supino reto) e inferiores (leg press 45° e cadeira extensora). Em ambos os grupos o treino consistiu de uma série de 30 repetições, três séries de 15 repetições com intervalo de 30 segundo cada. Nos

1 Bolsista PIBIC-FUNCAP, curso de Educação Física, universidade Regional do Cariri, email: julianagregorio64108@gmail.com

2 especialização em atividade física e saúde e o nome do instituto federal do Ceará, email: anatesbrito@gmail.com

3 Bolsista FUNCAP-BPI curso de Educação Física Universidade Regional do Cariri, email: moraibruno675@gmail.com

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

5 Bolsista PIBIC -FUNCAP, curso de Educação Física Universidade Regional do Cariri, email: pedrohcaldas@outlook.com

6, curso de Educação Física Universidade Regional do Cariri, email: blyno345@gmail.com

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

8 voluntario BPI, curso de Educação Física Universidade Regional do Cariri, email: alves4505@gmail.com

7 Professora dra orientadora 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"



dois os grupos os exercícios foram realizados a 40% de repetição máxima utilizando o valor de (1RM) determinado segundo modelo matemático de estimação de Brzyck e 80% do pulso auscultatório, verificado com o indivíduo em decúbito dorsal enquanto o sinal auscultatório foi realizado nas artérias braquial e pediosa, utilizando DVP (MedPej) e torniquete alemão Riester (largura 18cm comprimento 80 cm) inflado a cada 2 mm/Hg até o ponto em que o som fosse inaudível, em ambiente controlado 24°C. As medidas foram tratadas em programa SPSS,22; saída para os testes de média, desvio padrão, teste "t" de Student para amostras independentes; nível de significância de 5%. Resultados: G1 e G2 tiveram as seguintes medidas, respectivamente, RM superior supino reto pré: 11,3±3,28 e 11,6±3,84 P=0,786 e pós 16,3±6,97, 14±2 ±2,0 P=0,599, desenvolvimento pré: 8,3±2,33 e 6,8±2,6 P=0,337 e pós 12±4,89 e 13,5±3,78 P=0,621. RM inferior: cadeira extensora pré 53,3±45,7 e 47±41,62 P=0,588; e pós G1 60±17,8 e 53,3±14,4 P=0,596; leg press 45° pré 97,3±45,7 e 90,2±41,6 P=0,795 e pós 123,6±51,1 e 108,2±44,1 P=0,637. Não há diferenças significativas. Concluiu-se que o treinamento não foi efetivo em oito semanas, tanto com RFS condicionante, condicionante e poscondicionante, quanto com condicionante e poscondicionante, porém, houve uma tendência ao aumento de repetições.

Palavras-chave: Força. Hipertrofia. Restrição de fluxo sanguíneo.

Agradecimentos: Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico - FUNCAP