

EFEITO MORFOLÓGICO CRÔNICO DA INTERVENÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO NAS DOBRAS SUBCUTÂNEAS, CIRCUNFERÊNCIAS E SECÇÃO TRANSVERSA DO MÚSCULO ESQUELÉTICO

Francisco Bruno da Silva¹, Francisco Erivaldo de Sousa Junior², Bruno Moraes Guedes³, Maria Samile Vieira Ferreira⁴, Ravi Cirilo Targino de Araújo⁵, Daniel Alves Pereira⁶, José André Matos Leal⁷, Ana Jessica Pereira Oliveira⁸, Maria do Socorro Cirilo-Sousa⁹

Resumo: o treinamento de força com restrição do fluxo sanguíneo (TFRFS) de baixa carga tem se mostrado tão eficiente quanto o tradicional, potencializando os ganhos de massa muscular cronicamente. Objetivou-se analisar o efeito morfológico crônico da intervenção do TFRFS preconicionante, condicionante e posconicionante nas dobras subcutâneas, circunferências e secção transversa do músculo esquelético. Estudo de caráter quantitativo, longitudinal e quase experimental, com amostra n= 6, (idade 21±8 anos); massa corporal (64,6±15,14 kg); estatura (164±1cm), submetidos a avaliação antropométrica: massa corporal (balança digital FILIZOLA), estatura (estadiômetro), circunferência (fita antropométrica (TBW), as dobras subcutâneas (adipômetro científico, LANGE), antes e após o treino. Foram contabilizada 8 semanas de treinamento, 3 vezes semanais, os exercícios trabalhados: supino reto, desenvolvimento com barra, leg 45° e cadeira extensora. O protocolo de restrição foi 1 x 30 repetições 3 x 15 repetições com intervalos de 30 segundos, com 40% do teste de repetições submáximas. Com a compressão de 80% do pulso auscultatório. A análise de dados foi no programa SPSS 25.0, empregando o teste de Shapiro-Wilk, teste t de Student para amostras pareadas e significância de 5%. Encontrou-se: dobras subcutâneas antes e após: tríceps (20,3±9,2 e 18,6±8,4 p=0,001), peitoral (18,6±5,6cm e 18,8±6,9cm p=0,001), coxa (30,1±8cm e 5,27,1±8,7cm p=0,076), supra ilíaca (21,1±6,9cm e 18,3±6,3cm p=0,010), panturrilha (21,1±9,1cm e 18,1±7,9cm p=0,007), abdominal (30,6±3,7cm e 27,1±7,5cm p=0,393). As circunferências dos membros direito e esquerdo, antes e após, respectivamente: coxa proximal (56,5±7,3cm e 57,8±7,9cm p=0,020) e (39,2±5,6cm e 41,2±6,8cm p=0,000), coxa medial (50,9± e 53,0±8,5cm p=0,001) e (50,7±7,6cm e 53,2±8,0cm p=0,008), coxa distal (39,2±5,6cm e 41,2±6,8cm) e (39,3 ± 5,5cm e 40,9±6,3cm p=0,001), panturrilha (36,1±3,9cm e 36,9±3,7cm p=0,015) e (35,8±4,3cm e 36,8±4,2cm p=0,003), quadril (95,8±8,6cm e 97,0±8,3cm p=0,028), abdominal (80,5±8,4cm e 80,9±8,6cm p=0,550), braço direito relaxado (26,4±4,0cm e 27,5±4,2cm p=0,014) e (26,2±3,8cm e 27,0±4,1cm p=0,018), contraído (28,6±3,7cm e 29,4±4,1cm p=0,018) e (29,4±4,1cm e 28,3±4,0cm p=0,001). Concluiu-se que a intervenção com TFRFS foi efetiva para a redução das dobras subcutâneas e aumento das circunferências, ocasionando o aumento da secção transversa do músculo no segmento, provocando adaptações morfológicas, exceto para a circunferência abdominal.

¹Universidade Regional do Cariri, email: blyno345@gmail.com

²Bolsista FUNCAP-BPI. Curso de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: erivaldojr2014@gmail.com

³Bolsista FUNCAP-BPI. Curso de Educação Física, Universidade Regional do Cariri,

email:moraisbruno675@gmail.com

⁴Universidade Regional do Cariri, email:samileevieira@gmail.com

⁵Aluno Pós Graduação Especialização em atividade física e saúde:

email:ravi.cirilo@hotmail.com

⁶Universidade Regional do Cariri, email:alves4505@gmail.com

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

⁸Bolsista FUNCAP-BPI. Curso de Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email:anajessicapoliveira@gmail.com

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

Palavras-chave: Isquemia. Treinamento. Restrição do fluxo sanguíneo. Cineantropometria

Agradecimentos:

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