

EFEITO CRÔNICO DO TREINAMENTO AERÓBICO COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO NA SESSÃO TRANSVERSA E PERCENTUAL DE GORDURA

Francisco Erivaldo de Sousa Junior¹, Ana Tereza de Sousa Brito², Clara Yasmin da Silva Nascimento³, Maria do Socorro Cirilo da Silva⁴

O treinamento com restrição de fluxo sanguíneo (TRFS) se mostrou eficiente na hipertrofia muscular. Esse método atrelado a baixa carga de treinamento se assemelha nesses parâmetros ao método de treinamento tradicional. O objetivo é verificar adaptações crônicas da sessão transversa e no percentual de gordura dos membros inferiores, no método tradicional e com restrição de fluxo sanguíneo. A pesquisa de caráter experimental, longitudinal. Composta por amostras 11 pessoas, G1 Treinamento aeróbico com restrição de fluxo sanguíneo TEARFS (5 amostras) e G2 TASRFS (6 amostras). Assinaram o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) e questionários de anamnese. A instrumentalização usada foi estadiômetro, balança digital Filizola, adipômetro Lange. Logo foi calculado o Índice de Massa Corporal. Um monitor automático de pressão arterial MASTER G TECH foi usado para aferir as pressões de todos os membros, para calcular o Índice tornozelo braquial. O ponto de RFS foi realizado através do Doppler, um manguito de pressão arterial, inflado até o ponto em que o pulso auscultatório da artéria pediosa for interrompido. A intervenção ocorreu em 3 meses, 3 vezes semanais, composto por 30 minutos diário, era dividido em 5 Minutos no banco, 5 minutos trotando e assim sucessivamente. A pressão do manguito durante foi determinada a 80% da pressão do pulso auscultatório. A frequência cardíaca foi monitorada pelo relógio digital POLAR FT1, ao atingir 75% da sua frequência era instruído reduzir a intensidade. As análises foram realizadas com o software SPSS statistic 25. Foi analisado através do teste amostra independentes de teste T para averiguar as médias das variáveis de cada grupo antes e após a intervenção. O resultado da circunferência da coxa proximal direita $63,2 > 62,2 \pm 0,1$; o TASRFS teve $69,0 < 69,3 \pm 0,8$. A coxa proximal esquerda teve $63,7 > 62,2 \pm 0$ e o TASRFS $68,3 < 68,6 \pm 1,1$. A coxa medial direita do TARFS $56,0 < 56,2 \pm 0,8$; o TASRFS $61,8 < 62,2 \pm 0,6$. A coxa medial esquerda TARFS $55,5 > 55,2 \pm 0,1$. TASRFS $59,7 > 61,3 \pm 2,4$. A coxa distal direita TARFS teve $48,8 > 44,1 \pm 2,4$. TASRFS $48,7 < 49,4 \pm 0,1$. A coxa distal esquerda TARFS $48,8 > 43,9 \pm 3,1$. TASRFS $49,0 = 49,0 \pm 0,3$. Dobras da coxa TARFS $42,4 > 32,2 \pm 8,3$ e TASRFS $40,6 > 35,3 \pm 5,1$. Portanto, concluiu-se que o treinamento aeróbico com restrição de fluxo sanguíneo diminuiu significativamente o percentual de gordura, diminuindo a sessão transversa do músculo. O treinamento aeróbico sem restrição de fluxo sanguíneo teve um aumento de algumas partes da sessão transversal, no entanto, o percentual de gordura não diminuiu expressivamente.

1

¹ Bolsista FUNCAP-BPI. Curso de Educação Física, Universidade Regional do Cariri- URCA. E-mail: erivaldojr2014@gmail.com

² Bolsista FUNCAP-BPI. Curso de Educação Física, Universidade Regional do Cariri- URCA. E-mail: annapixubr@gmail.com

XXI Semana de Iniciação Científica da URCA

05 a 09 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

Palavras-chave: Restrição de fluxo sanguíneo. Treinamento aeróbico. Sessão transversa do músculo. Percentual de gordura.

³ Bolsista FUNCAP-BPI. Curso de Educação Física, Universidade Regional do Cariri- URCA. E-mail: yasmiim.7878@gmail.com

⁴ Professor (a) Curso de Educação Física, Universidade Regional do Cariri- URCA. E.mail: socorro.cirilo@urca.br