

EFEITOS CRÔNICOS DO TREINAMENTO DE FORÇA TRADICIONAL E COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO (RFS) NAS ADAPTAÇÕES DA SECÇÃO TRANSVERSA DO MÚSCULO, COMPONENTES CORPORAIS E NÍVEIS DE FORÇA

José André Matos Leal

Universidade Regional do Cariri
URCA, Educação Física,
NUPAFES/URCA, CENAPES/URCA,
FUNCAP BPI, e-mail:
am079634@gmail.com

Maria de Fatima Oliveira Santos

Universidade Regional do Cariri
URCA, Educação Física, NUPEF/URCA,
CENAPES/URCA.

Ana Tereza de Sousa Brito

Universidade Regional do Cariri
URCA, Educação Física,
NUPAFES/URCA, CENAPES/URCA,
FUNCAP BPI

Maria do Socorro Cirilo de Sousa

Universidade Regional do Cariri
URCA, Universidade Federal da
Paraíba UFPB, Educação Física,
NUPAFES/URCA e LABOCINE UFPB-
URCA/CNPq, e-mail:
socorro.cirilo@urca.br

Introdução: há aproximadamente uma década, japoneses elaboraram uma metodologia de treinamento coligado à restrição de fluxo sanguíneo, fundamentados na proposição de que alterações na ativação muscular, promoveria um maior desempenho neuromuscular. Esta metodologia consiste em realizar o exercício combinando cargas de baixa intensidade (20-50% de 1RM) aliada à técnica da restrição de fluxo sanguíneo denominada de KAATSU TRAINING. O que promove aumentos tanto na capacidade de produção de força, quanto na área de secção transversa semelhantes ao treinamento de força de alta intensidade. **Objetivo:** analisar as adaptações na área de secção transversa do músculo (ST), componentes corporais (CC) e os níveis de força muscular (1 RM), nos grupos de treinamento de força tradicional e com restrição de fluxo sanguíneo. **Material e métodos:** trata-se de um estudo quantitativo, longitudinal e quase-experimental, em $n=18$ sujeitos, sendo $n=9$ rapazes (idade = $21\pm3,31$ anos) e $n=9$ moças (idade = $21\pm2,21$ anos), agrupados da seguinte forma: G1 Treinamento de força sem RFS e G2 Treinamento de força com RFS, submetidos a 36 sessões de treinamento com duração de 3 meses, cada uma com duração de 30 minutos e com 5 tipos de exercícios: supino reto, desenvolvimento, rosca direta, cadeira extensora e leg press. Foram aplicadas faixas de compressão para RFS; realizou-se medidas morfológicas com balança antropométrica, para medidas de Massa Corporal (em kg) e Estatura (em m); Fita antropométrica para medidas de Perimetria (em cm); Adipômetro, para Dobras Cutâneas (em mm) compasso Langer; para registro de pré repouso e pós esforço; força 1-RM determinado segundo o modelo proposto por Brzycki. Os dados foram analisados no programa estatístico SPSS, 20.0 para saída de testes de normalidade de Shapiro Wilk indicou a utilização de teste paramétrico, média, desvio padrão, “t” de amostras independentes com 5% de significância. **Resultados:** foram encontrados para ST, CC e 1RM: G1= ST: braço direito $26,2\pm4,1<26,7\pm5$; braço esquerdo $26,2\pm4,7<26,3\pm4,7$; coxa medial direita $49,6\pm7,8<54\pm7,1$; coxa medial esquerda $48,8\pm7,9<51,8\pm7,9$; CC: IMC $23,2\pm6>22\pm6,3$; Somas de dobras cutâneas $46,8\pm43>26,3\pm12$; 1RM: Supino $21\pm9<26\pm11$; Leg $158\pm47<162,2\pm52$; G2= ST: braço direito $26,2\pm4,1<27,3\pm4$; braço esquerdo $25,2\pm3,3<26,3\pm4,1$; coxa medial direita $49,8\pm5,7<60,3\pm19,1$; coxa medial esquerda $49,2\pm5,3<53,4\pm7$; CC: IMC $22,8\pm4,4>22\pm5,4,5$; Somas de dobras cutâneas $42,7\pm20,7>26,5\pm12$; 1RM: Supino $14,3\pm12,6<16,7\pm14,9$; Leg $122\pm70<137\pm77$. Houve diferenças significativas nos valores de coxa medial direita com RFS ($p=0,000$) e coxa medial esquerda com RFS ($p=0,001$). **Conclusão:** o treinamento de força com RFS mostrou-se favorável no aumento da secção transversa da coxa em ênfase, no ganho de força e na diminuição de dobras cutâneas, se equiparado com o método tradicional.

Palavras-Chaves: Restrição de Fluxo Sanguíneo; Treinamento de Força; Secção Transversa do Músculo.