

UMA SESSÃO DE TREINO DE FORÇA COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO PODE SER EFETIVA NO AUMENTO DA SECÇÃO TRANSVERSA DO GRUPAMENTO MUSCULAR INFERIOR?

Daiele Batista Oliveira

UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI,
LABOCINE-URCA

Vinicius Victor Gonçalves Galvão

UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI,
LABOCINE-URCA

Josias do Monte Viveiros

UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI,
LABOCINE-URCA

Claúdio Gomes dos Santos

UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI,
LABOCINE-URCA

Francisco Erivaldo de Sousa Junior

UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI,
LABOCINE-URCA

MARIA DO SOCORRO CIRILO-SOUSA

Professora Orientadora Universidade
Regional do Cariri; Programa
Associado de Pós Graduação
UPE/UFPB.

INTRODUÇÃO: o treinamento de força com restrição de fluxo sanguíneo é capaz de promover diversos efeitos agudos sobre os membros utilizados na compressão. **OBJETIVO:** verificar o efeito agudo do treinamento de força com restrição do fluxo sanguíneo antes e após uma sessão do protocolo na sessão secção transversa do grupamento muscular inferior. **MATERIAL E MÉTODOS:** o estudo é de caráter quase experimental, descritivo, quantitativo e utilizou N= 15 de amostra, idade $20,9 \pm 1,7$ anos, massa corporal $60,4 \pm 9,9$ Kg e estatura $1,65 \pm 0,104$ m, praticantes de musculação e/ou atividades aeróbicas (correr, nadar, caminhar, esportes) e submetidos aos testes de estatura (estadiômetro) com precisão de 5 mm, massa corporal (kg) (balança digital filizola) com precisão 0,100g, dobras cutâneas (adipômetro Lange) com precisão 0,1mm, IMC, pressão arterial de todos os membros (aparelho de pressão manual PREMIUM), índice tornozelo/braço (ITB), o ponto de restrição foi através da equação de TAKARADA et.al (Pressão Arterial Sistólica x 1,3) e a circunferência com fita antropométrica aproximadamente 2cm, tamanho da largura da fita, circunferência da coxa proximal e medial esquerda e direita (respectivamente abaixo da prega glútea e na metade da distância entre a prega inguinal e 2 cm acima da patela). Todas as medidas com o indivíduo em posição ortostática. O protocolo consistiu em uma sessão de treino com 20% de 1RM (leg press 45°), a isquemia foi de 40% do ponto de ausculta, o protocolo seguiu de 30 repetições, 15 repetições, 15 repetições e 15 repetições, com um intervalo de 30 segundos entre as repetições, totalizando 1 minuto e 30 segundos de intervalo, o exercício realizado foi na cadeira extensora. As medidas foram tratadas em programa SPSS 25,0. A normalidade dos dados foi confirmada pelo teste Shapiro-Wilk. Posteriormente, o teste de amostras pareadas de testes T de Student foi aplicado. Os dados são apresentados em média $\pm$ desvio padrão com nível de significância $p < 0,05$. **RESULTADOS:** os resultados obtidos pela circunferência da coxa proximal direita antes e após os exercícios, $54 < 54,04 \pm 0,4$ ($p=0,001$) coxa proximal esquerda $52,9 < 53,3 \pm 0,2$ ($p=0,001$), coxa medial direita $48,5 < 50,9 \pm 0,06$ ($p=0,004$), coxa medial esquerda $48,4 < 49,8 \pm 0,5$ ($p=0,026$). **CONCLUSÃO:** treinamento de força com restrição do fluxo sanguíneo foi efetivo no aumento agudo na secção transversa dos músculos da coxa proximal e medial.

PALAVRAS-CHAVE: circunferência dos membros inferiores; restrição de fluxo sanguíneo; hipertrofia muscular;