

EFEITO AGUDO DO TREINAMENTO DE FORÇA RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO NA SESSÃO TRANSVERSA MÚSCULO

Francisco Erivaldo De Sousa Junior
UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI,
LABOCINE-URCA

Claúdio Gomes dos Santos
UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI,
LABOCINE-URCA

Pedro Henrique Caldas Lourenço
UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI,
LABOCINE-URCA

Bruno Moraes Guedes
UNIVERSIDADE REGIONAL DO
CARIRI, LABOCINE-URCA

Daiele Batista Oliveira
UNIVERSIDADE REGIONAL DO
CARIRI, LABOCINE-URCA

MARIA DO SOCORRO CIRILO DE SOUSA
Professora Orientadora Universidade
Regional do Cariri- URCA; Programa
Associado de Pós Graduação

INTRODUÇÃO: o treinamento de força com restrição de fluxo sanguíneo é responsável por alterações agudas na composição corporal. Contudo, propõe-se mecanismos moleculares distintos envolvidos nas adaptações ao TFRFS. Há o recrutamento de unidades motoras ativadas somente em elevadas intensidades de trabalho, devido à baixa disponibilidade de oxigênio, ativação da mTOR, inibição de miostatina, além da elevação na secreção de hormônio do crescimento. **OBJETIVO:** verificar o efeito agudo no aumento da sessão transversa do músculo em apenas uma sessão de treinamento. **MATERIAL E MÉTODOS:** a pesquisa de caráter quantitativo e quase experimental, utilizou amostra $n=14$ (anos $20,9 \pm 1,7$, kg $60,4 \pm 9,9$ m $1,65 \pm 0,104$), em testes de: estatura (estadiômetro), composição corporal (balança digital Filizola), IMC, dobras cutâneas (adipômetro Lange), circunferência braço relaxado e contraído (fita antropométrica), pressão arterial (aparelho de pressão manual PREMIUM), índice tornozelo/braço (ITB), ponto de restrição predito por equação de Takarada [et.al](#) (pressão arterial sistólica x 1,3). Foi feito o RM (supino reto). O protocolo foi 1 sessão de treinamento com 4 repetições, usando 20% de Rm, a isquemia foi realizada com 40% do pulso de ausculta e o exercício foi executado em 30 repetições, 15 repetições, 15 repetições e 15 repetições, com intervalo de 30 segundos entre estas. As análises foram realizadas com o SPSS 25,0. A normalidade dos dados foi confirmada pelo teste de Shapiro-Wilk. Posteriormente, o teste de amostras pareadas T de Student foi aplicado. Os dados foram apresentados em média $\pm$ desvio padrão, nível de significância de $p < 0.05$. **RESULTADOS:** os dados apresentados vêm apresentando as circunferências dos grupos musculares antes e pós exercício, respectivamente: circunferência do braço direito relaxado, $25 < 25,8 \pm 0,2$ ($p=0,001$), braço esquerdo relaxado antes e pós exercício $24,8 < 25,6 \pm 0$ ($p=0,001$), circunferência braço contraído $28,4 < 28,7 \pm 0,1$ ($p=0,001$), braço esquerdo contraído $27,9 < 28,5 \pm 0,1$ ($p=0,001$). **CONCLUSÃO:** o treinamento de restrição de fluxo sanguíneo com baixa carga, apontou um aumento agudo na circunferência da sessão transversa da musculatura do braço.

Palavras-Chave: Restrição de fluxo sanguíneo; efeito agudo; sessão transversa do músculo.