

TREINO DE FORÇA COM OCLUSÃO VASCULAR: RESPOSTAS AGUDAS DAS VARIÁVEIS HEMODINÂMICAS

FERREIRA, M.L.V., SOUZA, G.V., BONGANHA, V., SOUZA, L.C., ANDRADE, M. P.C., LIBARDI C.A., CAVAGLIERI, C.R., CHACON-MIKAHIL, M.P.T. – Laboratório de Fisiologia do Exercício - FISEX, Faculdade de Educação Física – FEF - UNICAMP, IC PIBIC/CNPq.

O envelhecimento está associado à redução da força e massa muscular, o que reflete num comprometimento da capacidade funcional. Uma intensidade mínima de 70% de 1RM tem sido necessária para ganhos de força e hipertrofia muscular, resultando em maior stress mecânico sobre as articulações (LOENNEKE et al.,2010). O treinamento de força de baixa intensidade (20 a 50% de 1RM) combinado com oclusão vascular (TFO) parece constituir-se uma boa alternativa aos métodos de treinamento de força de alta intensidade (TFAI) tradicionais (ABE et al.,2005). No entanto, há pouco conhecimento a respeito dos efeitos do TFO sobre as variáveis hemodinâmicas. OBJETIVO: Analisar o comportamento das variáveis hemodinâmicas frequência cardíaca (FC), pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) e as respostas da escala subjetiva de esforço (BORG,2000) após duas sessões agudas (com intervalo de 72 horas entre sessões) de TFAI e TFO no exercício *leg press*. MÉTODOS: Participaram 8 homens (48,5±5,5 anos) não ativos fisicamente. A PA foi obtida utilizando a padronização do método auscultatório com esfigmomanômetro de coluna de mercúrio e a FC por cardiofrequencímetro (Polar S-810), no momento inicial e após cada série. Foi realizada uma sessão de familiarização ao teste de 1RM e à oclusão vascular. O TFAI foi composto por 3x10 repetições a 80% de 1RM e o TFO por 3x15 repetições a 20% de 1RM e 50% de oclusão vascular (determinada por doppler vascular posicionado sobre artéria tibial da perna dominante). RESULTADOS: Houve aumentos significantes da PAS após as 3 séries para TFAI e TFO, em relação a medida pré. No TFO houve aumento significativo da PAD durante as 3 séries em relação ao pré. A PAD foi maior na 1ª e 2ª série do TFO do que a 3ª série do TFAI. A PAD final do TFO foi superior a todos os valores do TFAI. A FC final do TFO se mostrou significativamente menor do que os valores obtidos na 2ª série do TFAI. O TFO mostrou menor percepção subjetiva de esforço em relação ao TFAI (Tabela 1). CONCLUSÃO: A PAS apresentou aumento no

decorrer das séries em ambas as sessões de treino testadas. No TFO houve aumento significativo da PAD e menores valores de FC em relação ao TFAI, além de apresentar menor percepção subjetiva de esforço.

Tabela 1-Médias e desvios-padrões da PAS, PAD, FC e Escala de Borg antes e após sessão aguda de TFAI e TFO ($p \leq 0,05$).

		Pré	1ª Série	2ª Série	3ª Série
PAS (mmHg)	TFAI	118,25±7,59	151,25±19,32 ^{a,e}	167,00±17,3 ^{a,e}	174,75±17,8 ^{a,b,e,f}
	TFO	118,25±7,59	146,00±14,26 ^{a,e}	162,00±18,45 ^{a,e}	165,75±17,6 ^{a,e,f}
PAD (mmHg)	TFAI	79,00±8,07	73,50±8,79	78,75±11,46	75,00±8,28
	TFO	78,50±5,73	91,50±4,75 ^{e,d}	92,00±8,00 ^{b,e,d}	95,25±8,48 ^{a,b,c,d,e}
FC (bpm)	TFAI	72,00±7,42	119,87±7,66 ^{a,e}	128,37±10,54 ^{a,b,e}	136,37±13,40 ^{a,b,e}
	TFO	69,37±4,86	99,87±6,83 ^{a,c,d,e}	106,75±6,15 ^{a,d,e}	113,12±7,73 ^{a,c,e,f}
BORG	TFAI	-	13,25±2,43	15,75±1,98 ^b	17,50±2,13 ^{b,c}
	TFO	-	11,37±1,92 ^{c,d}	13,25±2,49 ^{d,f}	15,37±2,72 ^{f,g}

^aDiferença significativa para o pré TFAI; ^b Diferença significativa para 1ª série TFAI; ^cDiferença significativa para 2ª série TFAI; ^dDiferença significativa para 3ª série TFAI; ^eDiferença significativa para o pré TFO; ^fDiferença significativa para 1ª série TFO; ^gDiferença significativa para 2ª série TFO.