

Respostas cardiovasculares ao treinamento resistido com diferentes níveis de oclusão vascular.

Zanetti, H.R.; Anjos, F.F.; Leite, M.A.F.J.; Lopes, L.T.P.

Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia/MG, Brasil.

Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos, Araguari/MG, Brasil

O treinamento resistido (TR) com oclusão vascular (OV) potencializa aumentos de força e hipertrofia muscular. Entretanto, ainda há controvérsias em relação às respostas cardiovasculares a esse tipo de treinamento. Assim o objetivo do estudo foi avaliar e comparar as respostas da pressão arterial sistólica (PAS), frequência cardíaca (FC) e duplo-produto (DP) ao TR com diferentes níveis de OV. Foram recrutados dez participantes com idade de  $28,3 \pm 5,1$  anos, massa corporal de  $81,3 \pm 9,3$  quilogramas e estatura de  $177,6 \pm 7,9$  centímetros e experientes em TR ( $\geq$  seis meses). Todos os participantes realizaram o teste de uma repetição máxima (1RM) e, posteriormente, foram submetidos a três protocolos padronizados em três séries de 15 repetições com carga de 30% de 1RM com intervalo de recuperação de um minuto no exercício de extensão unilateral de joelho. Os protocolos diferiram-se somente em relação aos níveis de oclusão vascular sendo (I) sem oclusão (SO), (II) oclusão parcial (OP) e (III) oclusão total (OT). O nível de OV foi definido pela PAS de repouso, sendo a OP correspondente à 50% e a OT à 100% do valor basal. A PAS e FC foram verificadas em repouso e ao final de cada série do protocolo de exercício. A análise de variância (ANOVA) de duas entradas com post hoc de Bonferroni foi utilizado para verificar diferença entre os tipos de oclusão, tendo nível de significância quando  $p < 0,05$ . Independentemente do nível de OV observou-se diferença da PAS, FC e DP entre as séries e o repouso ( $p < 0,001$ ) e da 2ª e 3ª séries comparadas à 1ª série ( $p = 0,01$ ;  $p = 0,029$ ). A OP e OT proporcionaram maiores valores de PAS na 3ª série comparada à 2ª série ( $p = 0,036$ ;  $p = 0,025$ ) além da OT ocasionar maior resposta em relação à SO ( $p = 0,01$ ). Em relação a FC, a 2ª e 3ª séries apresentaram diferença significativa em relação à 1ª série independentemente do tipo de OV ( $p = 0,011$ ). Por fim, o DP apresentou maiores valores com o método de OT comparado aos outros dois métodos de OV. Assim conclui-se que o TR realizado com OV promoveu maiores respostas hemodinâmicas quando comparados ao TR sem OV.  
E-mail: hugo.zanetti@hotmail.com