

NÍVEL DE ATIVIDADE MUSCULAR EM UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO ISOMÉTRICO COM OCLUSÃO VASCULAR

MATARELI, B.M.¹, TERUYA, T.T.¹, SOARES, E.M.¹, ROMANO, F.S.¹, SKAU, J.R.²,
ERVILHA, U.F.^{1,2}, MOCHIZUKI, L.¹

1 - Escola de Artes, Ciências e Humanidades – Universidade de São Paulo

2 - Universidade São Judas Tadeu

RESUMO

A atividade física vem sendo alvo de um grande aumento de praticantes nas últimas décadas devido aos seus benefícios para a saúde. Dentre as inúmeras formas de praticar atividade física, o treino de força (TF) merece destaque entre as mais procuradas gerando adaptações morfológicas e estruturais benéficas para seus praticantes. Atualmente um novo modelo de treino de força vem sendo estudado na literatura científica. Recentemente, estudos mostraram que o treino de força com oclusão vascular (TFOV), feito com repetições de baixa intensidade (20-50% 1RM), tem resultados semelhantes ao treino convencional de força de alta intensidade (80% 1RM). No entanto, não existem dados sobre o nível de ativação muscular no TFOV. Deste modo, o objetivo deste estudo foi avaliar o nível de ativação muscular durante um protocolo de exercício isométrico com oclusão vascular. Sete sujeitos saudáveis realizaram três repetições de contração isométrica máxima (CMI) de flexão do braço, com o cotovelo na posição de flexão de 90°, que permaneceu fixado a um dinamômetro isocinético. Em seguida, fizeram três repetições de CMI a 20% 1RM com oclusão e sem oclusão, com duração de 6 segundos de contração com um intervalo de descanso de 5 segundos entre as repetições. A oclusão foi feita com um esfigmomanômetro e mantida a 80% da oclusão total. Ao término do protocolo os indivíduos indicavam o nível de esforço físico por meio da escala visual analógica (EVA). Os resultados foram comparados por meio de análise de variância (ANOVA). A oclusão não afetou a frequência mediana

($F_{(1,68)}=0,04$, $p=0,84$), torque ($F_{(1, 68)}=2,1$, $p=0,14$), intensidade ($F_{(1, 68)}=0,8$, $p=0,37$), e alfa ($F_{(1, 12)}=0,79$, $p=0,38$). Por outro lado, houve efeito da oclusão no desvio padrão do torque ($F_{(1, 103)}=18,5$, $p<0,001$). O teste pós-hoc Tukey mostrou que o desvio-padrão do torque foi maior sem a oclusão ($p<0,001$). A ausência de efeito agudo da oclusão vascular nos parâmetros da atividade muscular sugere que as adaptações que promovem a hipertrofia e aumento da força muscular por causa da oclusão não estão associadas à atividade elétrica do músculo. A oclusão aumenta a dificuldade em manter estável uma ação isométrica e este efeito deve ser estudado com maior profundidade.