

## EFEITO HIPOTENSOR DO TREINAMENTO DE FORÇA ASSOCIADO À RESTRIÇÃO VASCULAR EM DIFERENTES INTENSIDADES E VOLUMES DE TREINAMENTO

Davidson SOARES<sup>1</sup>; Paulo Eduardo PEREIRA<sup>1,2,3</sup>; Matheus Guidugli de OLIVEIRA<sup>1</sup>; Paulo AZEVEDO<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP, Santos, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>Universidade Metropolitana de Santos, Santos, São Paulo, Brasil

<sup>3</sup>Faculdade Praia Grande, Praia Grande, São Paulo, Brasil

e-mail: paulo.azevedo@unifesp.br

**Introdução:** um método alternativo ao treinamento de força tradicional é o treinamento de força associado a oclusão parcial do fluxo sanguíneo (TFOP). O TFOP tem sido objeto de estudo de diferentes investigações e tem sido sugerido que a sua prática promove vários benefícios para a saúde e para o desempenho, como o efeito hipotensivo pós-exercício. **Objetivo:** testar se a magnitude da resposta hipotensiva pós-exercício é modulada pela intensidade e volume do TFOP. **Metodologia:** quatorze homens fisicamente ativos realizaram três protocolos de TFOP: TFOP50% (50% de 1RM, 4 séries até falha concêntrica), TFOP30% (30% de 1RM, 4 séries até falha concêntrica) e TFOP50%eq (50% de 1RM com volume equalizado, 4 séries com as repetições determinadas pela equalização). Os exercícios realizados foram o supino reto e O puxador frontal. A pressão arterial sistólica (PAS), a pressão arterial diastólica (PAD) e a pressão arterial média (PAM) foram mensuradas imediatamente após as sessões e em intervalos de 10 minutos durante 60 minutos após as sessões. Aplicamos ANOVA para medidas repetidas - Bayes Factor - para verificar a probabilidade do efeito hipotensor após as sessões de TFOP. **Resultados:** independentemente da intensidade e do volume do TFOP, as respostas da pressão arterial foram semelhantes. Apesar da PAS, PAD e PAM serem moduladas de maneira semelhantes, no protocolo TFOP50%eq a MAP retornou ao valor próximo do valor pré-sessão aos 50 minutos, enquanto que nos protocolos TFOP30% e TFOP50%, nos quais as séries foram realizados até falha concêntrica momentânea, a MAP retornou aos valores pré-sessão no minuto 60. **Conclusões:** concluímos que a magnitude da resposta hipotensiva não foi influenciada pela intensidade nem pelo volume do TFOP. Assim, os resultados do presente estudo mostram que não há necessidade de usar altas cargas de treinamento quando o objetivo é promover hipotensão pós-exercício. É sugerido que executar as séries até a falha concêntrica momentânea parecem ser mais eficientes para promover respostas hipotensivas após a sessão de treinamento.

Palavras chaves: treinamento resistido, Kaatsu Training.