



|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Evento</b>      | Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS  |
| <b>Ano</b>         | 2015  |
| <b>Local</b>       | Porto Alegre - RS   |
| <b>Título</b>      | AVALIAÇÃO PERCEPTIVA NA ESCALA DE OMNI DO EXERCÍCIO DE ALTA INTENSIDADE VERSUS BAIXA INTENSIDADE COM OCLUSÃO VASCULAR |
| <b>Autor</b>       | GUSTAVO AZAMBUJA ROCHA  |
| <b>Orientador</b>  | JERRI LUIZ RIBEIRO  |
| <b>Instituição</b> | CENTRO UNIVERSITÁRIO METODISTA - IPA  |

# AVALIAÇÃO PERCEPTIVA NA ESCALA DE OMNI DO EXERCÍCIO DE ALTA INTENSIDADE VERSUS BAIXA INTENSIDADE COM OCLUSÃO VASCULAR

**Gustavo Azambuja Rocha, Thiago Rozales Ramis, Carlos Henrique Lemos Muller, Daiane Silveira, Leonardo Peterson dos Santos, Kauê Kaleshi Carvalho, Jerri Luiz Ribeiro**

**Centro Universitário Metodista - IPA**

**Introdução:** O “Kaatsu training” consiste em realizar um treinamento de força com baixa intensidade e restrição do fluxo sanguíneo através de manguito flexível. A utilização do exercício físico no condicionamento e reabilitação dos indivíduos é hoje um dos principais meios de se reincluí-los no meio social e atividades de vida diárias à que estão habituados. Nesse contexto testar novas formas de condicionamento com limitação de carga torna-se fundamental para ganhos em situações de perda de massa músculo-esquelética. Como forma de mensurar o esforço abordado neste estudo utilizaremos uma das escalas de percepção amplamente validadas para identificação da intensidade do exercício que é a escala de OMNI.

**Objetivos:** Comparar a percepção subjetiva da escala de OMNI entre a metodologia de alta intensidade e baixa intensidade com oclusão vascular em uma sessão aguda de exercícios de flexão de cotovelo e extensão de joelho com volume equalizado.

**Metodologia:** Foram selecionados 26 voluntários fisicamente ativos sendo divididos em 2 grupos experimentais, um grupo denominado OV (Oclusão Vascular) e outro AI (Alta Intensidade). Para caracterização da amostra, foram coletados dados de altura, idade, percentuais de gordura e massa muscular. Ambos os grupos foram submetidos igualmente à um protocolo inicial para mensuração de uma repetição de força máxima (RM) através de exercícios de flexão de cotovelo e extensor de joelhos. Realizou-se então, com base nos dados de RM coletados, uma série aguda de exercícios com o grupo OV utilizando 30% de uma RM e o grupo AI com 80% de uma RM. Por fim, coletou-se a percepção de esforço de ambos os grupos com base na escala de OMNI. Média e desvio padrão foram utilizados para análise dos resultados e *teste t de student* para comparação entre os grupos. O índice de significância adotado foi um  $p < 0,05$ .

**Resultados:** A média de idade no grupo OV foi de  $24 \pm 3$  anos e  $23 \pm 3$  anos para o grupo AI. A média de altura foi de  $1,73 \pm 0,07$  cm para OV e  $1,75 \pm 0,05$  cm para AI. O percentual médio de gordura foi de  $28,63 \pm 5,81$  % para OV e  $30,02 \pm 4,96$  % para AI. O percentual médio de massa muscular de  $44,12 \pm 4,36$  % para OV e  $43,38 \pm 3,97$  % para AI. A RM média de flexão de cotovelo foi de  $16,31 \pm 3,84$  kg para OV e  $15,31 \pm 2,90$  kg para AI. E para RM de extensor de joelhos foi de  $76,54 \pm 18,09$  kg para OV e  $78,69 \pm 14,54$  para AI. Ao comparar o resultado da média de percepção com base na escala de OMNI entre os grupos, foi observado uma diferença significativa para o grupo OV ( $P=0,0038$ ). A comparação entre os grupos no restante dos dados já citados não demonstrou resultados significativos.

**Conclusão:** O grupo com oclusão vascular obteve uma percepção de esforço média inferior ao grupo de alta intensidade, o que pode se mostrar uma alternativa de treinamento em casos onde a capacidade de força de indivíduos está prejudicada ou não seja possível realizar um teste de RM.