

SALÃO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XXIX SIC

UFRGS
PROPESQ



múltipla 
UNIVERSIDADE
inovadora  inspiradora

Evento	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2017
Local	Campus do Vale
Título	A influência do treinamento com oclusão vascular no VO2 máximo em corredores de rua
Autor	DAYVID DOUGLAS WEILAND
Orientador	JERRI LUIZ RIBEIRO

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO COM OCLUSÃO VASCULAR NO VO₂ MÁXIMO EM CORREDORES DE RUA

Dayvid Douglas Weiland, Yago Ferreira Martins, Leonardo Peterson dos Santos, Thiago Rozales Ramis, Jerri Luiz Ribeiro

RESUMO

Introdução: até o momento, tem havido pouca discussão e pouco se sabe se o treinamento aeróbico com oclusão vascular causa alterações significativas no VO₂. Percebe-se que há pouco conhecimento do que seja treino com oclusão vascular, naqueles que atuam na área de corrida de rua, tanto entre os profissionais, como em seus respectivos alunos. O objetivo deste trabalho é verificar se ocorre alteração do VO₂ máx. de corredores de rua do sexo masculino em um teste ergométrico. **Metodologia:** foram avaliados indivíduos do sexo masculino, praticantes de corrida de rua, com idade entre 25 e 45 anos, fisicamente ativos não fumantes. Os indivíduos realizaram dois testes ergométricos para determinação do VO₂ máx. em dois dias diferentes com, no mínimo, 48 horas de intervalo. O protocolo utilizado para o teste foi o de rampa (ACSM, 1990). Um dos testes foi realizado com oclusão vascular afim de verificar se haverá alteração do VO₂máx. **Resultados:** com o presente estudo foi encontrado resultados em relação aos limiares, dos quais foram atingidos velocidades menores com oclusão, logo a intensidade da corrida no limiar anaeróbico foi menor no grupo com oclusão comparado com o grupo sem oclusão ($13,50 \pm 1,90$ vs $16,88 \pm 1,52$ km/h; $p < 0,05$), assim como a intensidade da corrida na velocidade máxima ($13,75 \pm 2,49$ vs $17,69 \pm 1,22$ km/h; $p < 0,05$). Apesar da menor velocidade, o grupo com oclusão apresentou o mesmo consumo de oxigênio do grupo sem oclusão no limiar anaeróbico ($46,00 \pm 9,16$ vs $48,56 \pm 4,57$ ml/kg.min) e na intensidade máxima ($47,43 \pm 10,94$ vs $49,68 \pm 4,02$ ml/kg.min). **Conclusão:** A pesquisa e seus resultados são importantes para a área esportiva tanto para profissionais quanto praticantes, devido a possibilidade de se atingir 1º limiar(aeróbico) e 2º limiar(anaeróbico) e melhorar VO₂ máx com uma intensidade de corrida menor. Da mesma forma, pessoas com devidas patologias físicas do qual não podem sofrer altas sobrecargas mecânicas em corridas de alta intensidade poderão então treinar em alta intensidade em relação a limiares respiratórios porém com velocidades menores na corrida, sendo assim com menos sobrecarga.

Palavras-chave: oclusão, exercício aeróbio, corrida, limiares