

EFEITO AGUDO DE UMA SESSÃO DE TREINAMENTO DE FORÇA COM OCLUSÃO VASCULAR NO DESENVOLVIMENTO DE POTÊNCIA MUSCULAR (APOIO SANTANDER)

Aluna: Fabiana Virtos Bueno

Orientador: Prof. Dr. Gilberto Candido Aurentino

Curso: Educação Física

Campus: Paraíso

A potencialização pós-ativação (PPA) visa explorar o aumento temporário da excitabilidade neural por meio da ativação de unidades motoras (UMs) não ativadas previamente. O maior número de UMs numa tarefa são ativadas quando altas intensidades de treinamento de força (TFAI) são aplicadas. No entanto, quando executamos o TF em baixa intensidade combinado com oclusão vascular (TFOV) a ativação muscular é semelhante ao TFAI. O objetivo do estudo foi testar se o TFOV pode ser utilizado como atividade condicionante para a indução da PPA sobre o desempenho do salto vertical de forma semelhante ao TFAI. Participaram desse estudo quinze sujeitos do sexo masculino, fisicamente ativos, com experiência mínima de um ano no exercício de agachamento. Para testar o efeito agudo de uma sessão de TFOV na potência de membros inferiores, os sujeitos tiveram seu desempenho no salto vertical com contramovimento avaliado imediatamente antes, cinco e dez minutos após serem submetidos às seguintes condições experimentais: controle (C); TF a 40% 1RM com oclusão (TFOV), TF a 40% 1RM (TF40) e 80% de 1RM (TF80) sem oclusão vascular. Cada condição experimental foi avaliada com intervalo de 72h. Não houve aumento significativo no desempenho do salto vertical em nenhuma das condições testadas ($p > 0,05$). Podemos concluir que as estratégias de TF utilizadas nesse estudo não produziram alteração no desempenho do salto vertical.