

TREINO COM OCLUSÃO VASCULAR VERSUS TREINO RESISTIDO DE ALTA INTENSIDADE: UM ENSAIO CLÍNICO CONTROLADO E RANDOMIZADO

N. L. M. Rodrigues, L. Da Silva Lima, K. T. Santos, L. Sampaio, C. M. A. Evangelista, V. Santana Júnior

Objetivo: Comparar o treino com oclusão vascular ao treino resistido de alta intensidade, no que se refere ao ganho de força e hipertrofia. Material e Métodos: Um ensaio clínico randomizado, subprojeto do estudo “Atuação fisioterapêutica nas disfunções ortopédicas e esportivas”, submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. O ensaio aconteceu em um laboratório de cineantropometria, onde 24 participantes sedentários foram randomizados em dois grupos. Um grupo realizou o treino de oclusão vascular e outro um treino resistido de alta intensidade, ambos para flexores do punho. Todos foram avaliados e reavaliados à dinamometria de preensão manual e à perimetria de antebraço. O protocolo teve 10 sessões com três séries até a falha. Os dados foram tabulados e analisados no statistical package for the social sciences, utilizando o teste T-student, e o não paramétrico U de Mann Whitney, adotando a significância de 5% ($\alpha = 0,05$). Resultados: Conclui-se que na variável força os dois grupos tiveram evoluções relevantes com respectivamente ($p= 0,005$ e $0,026$). Embora o ganho de hipertrofia fosse perceptível em ambas, somente o treino de oclusão se mostrou estatisticamente significativa ($p= 0,001$). Conclusão: O treinamento com oclusão vascular foi melhor para o ganho de força e hipertrofia.