

EFEITOS DO PRÉ CONDICIONAMENTO ISQUÊMICO COM O TREINO DE FORÇA NA FORÇA E HIPERTROFIA MUSCULAR EM INDIVÍDUOS TREINADOS

Vinícius CONCON, Leonardo CARVALHO, Márcio MELONI, Eduardo O. DE SOUZA, Renato BARROSO

Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: conconrisso01@gmail.com

Introdução: O pré condicionamento isquêmico (PCI) consiste em breves períodos não letais de isquemia intercalados com períodos de reperfusão (sem pressão). Diferentes estudos observaram melhora no desempenho durante diversas atividades após a utilização do PCI. Um estudo publicado pelo nosso laboratório demonstrou um aumento do volume (i.e., número de repetições) no treinamento de força após a utilização do PCI. Entretanto, nenhum estudo avaliou os efeitos crônicos do PCI combinado com o treinamento de força sobre a força e hipertrofia muscular de indivíduos treinados.

Objetivos: Investigar os efeitos do treinamento de força combinado com o PCI sobre a força e hipertrofia muscular após um período de 6 semanas. **Metodologia:** Dezesesseis homens treinados em força foram divididos em duas condições, placebo e PCI. O PCI consistiu em 4 séries de 5-min de ciclos de isquemia (pressão de 250 mmHg) intercalados com 5-min de reperfusão, de forma alternada em cada perna. A condição placebo seguiu os mesmos procedimentos, exceto que a pressão empregada foi de 10 mmHg. Após 30 minutos de ambos os protocolos, os participantes realizaram 4 séries com 75% de uma repetição máxima (1RM) até a falha, no exercício de cadeira extensora unilateral. O teste de 1RM e a espessura muscular do vasto lateral foram mensurados antes e após o período mínimo de 72 horas da última sessão de treino. A ANCOVA foi utilizada para comparar as alterações no teste de 1RM e na espessura muscular, usando os valores iniciais do teste de 1RM e da espessura muscular como covariáveis. O nível de significância foi estabelecido em $p < 0,05$. **Resultados:** Os participantes realizaram uma média de 13 ± 4 e 11 ± 2 repetições por série na condição PCI e na condição placebo, respectivamente ($p = 0,0002$). Foi observado maiores aumentos no teste de 1RM na condição PCI comparado com a condição placebo ($p = 0,04$; PCI: $28 \pm 11\%$; Placebo: $16 \pm 10\%$). No entanto, não houve aumento da espessura muscular em ambas as condições ($p = 0,32$; $1,6 \pm 5\%$). **Conclusões:** O PCI combinado com o treinamento de força aumentou os ganhos de força em indivíduos treinados devido ao incremento do volume de treino.

Palavras chaves: resistência de força, recursos ergogênicos; espessura muscular.