

EFEITO DO TREINAMENTO COM OCLUSÃO VASCULAR PARA TERCEIRA IDADE

Ana Paula Souza Oliveira ¹

Gustavo Lucio Monteiro de França ²

Lorena Cristina Curado Lopes ²

Oclusão vascular (OV) é uma técnica desenvolvida na década de 1960, no Japão, pelo cientista do esporte e fisiculturista Yoshiaki Sato. A técnica utilizada em treinos de hipertrofia, consiste em bloquear o fluxo sanguíneo para membros superiores e inferiores em determinada região, a fim de potencializar o aumento da massa muscular. As reduções das capacidades funcionais, assim como o processo de sarcopenia e a diminuição da força muscular, são inerentes ao envelhecimento. Nesse sentido, objetivou-se com este trabalho, revisar as principais literaturas sobre as recomendações e os efeitos do treinamento resistido com oclusão vascular em idosos. Este estudo é uma revisão narrativa de literatura, que utilizou as bases Scielo e Pubmed, determinando os seguintes descritores: exercício resistido, obstrução vascular, força, sarcopenia e idosos para as buscas, sendo essas realizadas entre os meses de março e abril de 2022. O treinamento resistido, acompanhado de oclusão vascular, deve ser realizado com aplicação do esfigmomanômetro, promovendo oclusão venosa total sem interferir no fluxo sanguíneo arterial. Mesmo preconizando a utilização de cargas baixas, a OV faz com que o torniquete promova a necessidade de recrutamento de mais fibras musculares para geração de força visto a resistência extra carga imposta pelo mesmo, sinalizando o estímulo necessário para aumentar a síntese proteica, resultando em um aumento de força semelhante ao exercício resistido com cargas elevadas e podendo também ser associada a secreção do hormônio do crescimento, eficácia no processo de hipertrofia muscular, aumento da densidade mineral óssea, redução da pressão arterial, bem como auxiliar em processos de reabilitação. Sendo assim, para idosos, constatou-se um componente benéfico pós treinamento com OV, uma vez que a preconização de cargas baixas faz com que o estresse em articulações e outros componentes afetados seja diminuído, não impedindo

¹ Acadêmica do curso de Educação Física, UNIFIMES. E-mail: anapbatatinha@gmail.com

² Docente do curso de Educação Física, UNIFIMES

**VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES**

**2022****16 A 18 DE MAIO**

assim a realização do exercício resistido, levando em consideração as limitações impostas pela idade.

Palavras-chave: Obstrução vascular. Exercício resistido. Força. Sarcopenia. Idosos.

