

AVALIAÇÃO PERCEPTIVA NA ESCALA DE OMNI DO EXERCÍCIO DE ALTA INTENSIDADE VERSUS BAIXA INTENSIDADE COM OCLUSÃO VASCULAR



Gustavo Azambuja Rocha, Jerri Luiz Ribeiro
gustavo@zunit.com.br

Introdução: O “Kaatsu training” consiste em realizar um treinamento de força com baixa intensidade e restrição do fluxo sanguíneo através de manguito flexível. A utilização do exercício físico no condicionamento e reabilitação dos indivíduos é hoje um dos principais meios de se reincluí-los no meio social e atividades de vida diárias à que estão habituados. Nesse contexto testar novas formas de condicionamento com limitação de carga torna-se fundamental para ganhos em situações de perda de massa músculo-esquelética. Como forma de mensurar o esforço abordado neste estudo utilizaremos uma das escalas de percepção amplamente validadas para identificação da intensidade do exercício que é a escala de OMNI.

Objetivo: Comparar a percepção subjetiva da escala de OMNI entre a metodologia de alta intensidade e baixa intensidade com oclusão vascular em uma sessão aguda de exercícios de flexão de cotovelo e extensão de joelho com volume equalizado.

Metodologia: Foram selecionados 26 voluntários fisicamente ativos sendo divididos em 2 grupos experimentais, um grupo denominado OV (Oclusão Vascular) e outro AI (Alta Intensidade). Para caracterização da amostra, foram coletados dados de altura, idade, percentuais de gordura e massa muscular. Ambos os grupos foram submetidos igualmente à um protocolo inicial para mensuração de uma repetição de força máxima (RM) através de exercícios de flexão de cotovelo e extensor de joelhos. Realizou-se então, com base nos dados de RM coletados, uma série aguda de exercícios com o grupo OV utilizando 30% de uma RM e o grupo AI com 80% de uma RM. Por fim, coletou-se a percepção de esforço de ambos os grupos com base na escala de OMNI. Média e desvio padrão foram utilizados para análise dos resultados e teste t de student para comparação entre os grupos. O índice de significância adotado foi um $p < 0,05$. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Metodista, do IPA, sob o número do parecer 364.202.

Conclusão: O grupo com oclusão vascular obteve uma percepção de esforço média inferior ao grupo de alta intensidade, o que pode se mostrar uma alternativa de treinamento em casos onde a capacidade de força de indivíduos está prejudicada ou não seja possível realizar um teste de 1RM.

Resultados: A média de idade no grupo OV foi de 24 ± 3 anos e 23 ± 3 anos para o grupo AI. A média de altura foi de $1,73 \pm 0,07$ cm para OV e $1,75 \pm 0,05$ cm para AI. O percentual médio de gordura foi de $28,63 \pm 5,81$ % para OV e $30,02 \pm 4,96$ % para AI. O percentual médio de massa muscular de $44,12 \pm 4,36$ % para OV e $43,38 \pm 3,97$ % para AI. A RM média de flexão de cotovelo foi de $16,31 \pm 3,84$ kg para OV e $15,31 \pm 2,90$ kg para AI. E para RM de extensor de joelhos foi de $76,54 \pm 18,09$ kg para OV e $78,69 \pm 14,54$ para AI. Ao comparar o resultado da média de percepção com base na escala de OMNI entre os grupos, foi observado uma diferença significativa para o grupo OV ($P=0,0038$). A comparação entre os grupos no restante dos dados já citados não demonstrou resultados significativos.

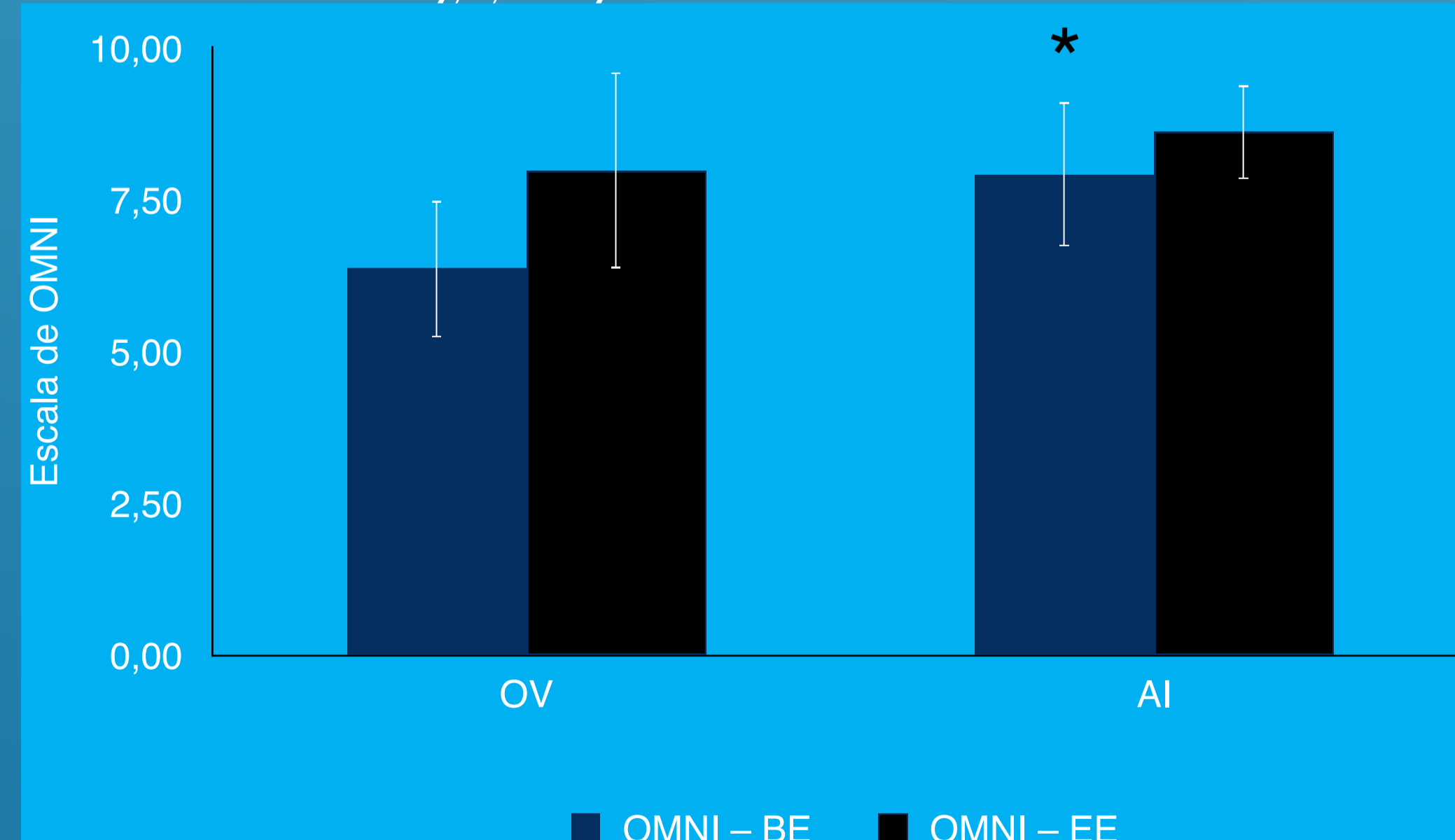


Figura 1: Escala de OMNI após exercício de flexão de cotovelo (BE) ou extensão de joelhos (EE) com baixa intensidade e oclusão vascular (OV) ou alta intensidade sem oclusão (AI).
* $p < 0,05$ comparado com grupo OV