

# A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO COM OCLUSÃO VASCULAR NO VO<sub>2</sub> MÁXIMO EM CORREDORES DE RUA

Dayvid Douglas Weiland  
Jerri Luiz Ribeiro

Centro Universitário Metodista - IPA

**Introdução:** A corrida de rua é uma das modalidades que mais cresce nos últimos anos de acordo com Salgado (2006). Já a oclusão vascular tem se tornado área de estudo nos últimos anos porém ainda de pouco conhecimento.

**Objetivos:** Verificar se ocorre alteração do VO<sub>2</sub> máx. de corredores de rua do sexo masculino em um teste ergométrico, sem o.c. parcial e com o.c. parcial.

## Resultados:

Tabela 2. Consumo de oxigênio durante um teste ergométrico em corredores de rua

Variáveis	V1L Média ± DP	V2L Média ± DP	Vo2Max Média ± DP
Sem O.C.	30,82 ± 6,37	48,56 ± 4,57	49,68 ± 4,02
Com O.C.	30,28 ± 6,80	46,00 ± 9,16	47,43 ± 10,94

V1L = consumo de oxigênio no 1º limiar;  
V2L = consumo de oxigênio do 2º limiar;  
VO<sub>2</sub>max = consumo máximo de oxigênio

Tabela 2. Velocidade durante um teste ergométrico em corredores de rua

Variáveis	V1L Média ± DP	V2L Média ± DP	Vo2Max Média ± DP
Sem O.C.	9,31 ± 3,82	16,88 ± 1,52	17,69 ± 1,22
Com O.C.	8,94 ± 1,51	13,50 ± 1,90*	13,75 ± 2,49*

V1L = velocidade no 1º limiar (aeróbico);  
V2L = velocidade no 2º limiar (anaeróbico);  
VelMax = velocidade máxima. \*p<0,05 entre grupos

**Metodologia:** Os indivíduos realizaram dois testes ergométricos para determinação do VO<sub>2</sub> máx. em dois dias diferentes com, no mínimo, 48 horas de intervalo. O protocolo do teste foi o de rampa (ACSM, 1990). O primeiro teste foi realizado com o.c. parcial dos membros inferiores e o outro teste foi utilizado o mesmo protocolo porém sem o.c. parcial.

**Conclusão:** A pesquisa e seus resultados é importante para a área esportiva tanto para profissionais quanto praticantes. Devido a possibilidade de se atingir 1º limiar (aeróbico) e 2º limiar (anaeróbico) com uma intensidade de corrida menor. Então para pessoas com devidas patologias físicas do qual não podem sofrer altas sobrecargas mecânicas em corridas de alta intensidade poderá então treinar com intensidade mais alta em relação a limiares respiratórios porém com velocidades menores na corrida, sendo assim com menor sobrecarga.