



EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO PARA A HIPERTROFIA MUSCULAR – REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Resumo

Guilherme Franco Gomes
William Rodrigo Christ da Silva
André Geraldo Brauer Junior (Orientador)

Nos últimos anos, o treinamento resistido com restrição de fluxo sanguíneo (TRFS) vem sendo melhor investigado, por se mostrar eficiente para o aumento da área de secção transversa e força muscular. O TRFS, também conhecido como KAATSU consiste em um método de treinamento de baixa intensidade, que se utiliza da pressão imposta pelo manômetro que é fixado na região proximal do membro, sendo assim, a intensidade do método é dada pelo ajuste da pressão em mmHg⁻¹. Levando isso em consideração, pretendemos compreender a seguinte questão: quais os mecanismos ativos nesse tipo de treinamento e seus efeitos em relação a hipertrofia e força muscular? O Objetivo da pesquisa foi analisar na literatura atual os efeitos do treinamento resistido com restrição de fluxo sanguíneo em relação a hipertrofia e força muscular. Essa revisão de literatura trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter descritivo. Foram utilizados apenas artigos científicos na língua inglesa, com recorte temporal de dez anos (2009-2019) e que envolviam intervenções de, no mínimo, duas semanas, com indivíduos saudáveis. A busca dos artigos foi feita na base de dados Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (PubMed) com as palavras-chaves *blood flow restriction AND resistance training*, *Kaatsu AND resistance training* e *blood flow restriction AND strenght training*. Após a busca, foram encontrados 525 artigos, o primeiro passo foi a leitura dos títulos, restando 63 artigos, o segundo passo foi restringir a análise aos resumos (*abstract*), conferindo 19 artigos até o presente momento e posteriormente a leitura dos artigos na íntegra. A exclusão em cada etapa se deu a partir dos critérios de inclusão e exclusão. Esta revisão está em andamento, porém, os achados preliminares nos têm mostrado que o TRFS, pode ser uma alternativa para o aumento da hipertrofia e força muscular.

Palavras-chave: *Muscle hypertrophy; Blood flow restriction; Kaatsu; Resistance training; strenght training.*