

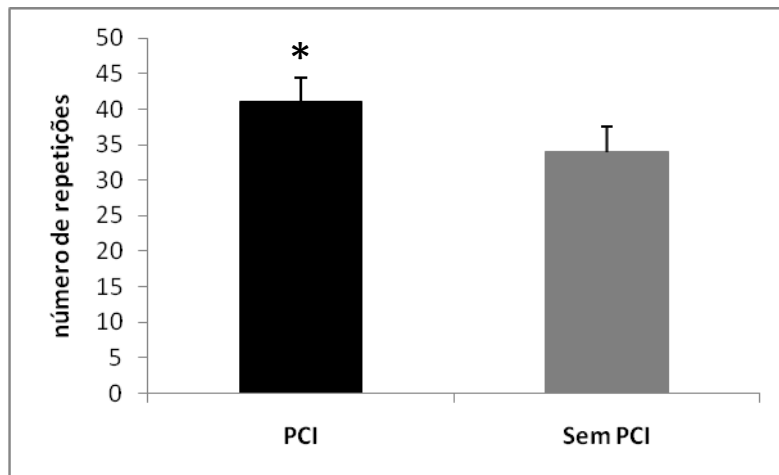
**Área:** Ciências da Saúde

**Projeto:** EFEITO DO PRÉ-CONDICIONAMENTO ISQUÊMICO NA RESPOSTA VASODILATADORA DURANTE EXERCÍCIO FÍSICO E ESTRESSE MENTAL EM PACIENTES COM DOENÇA RENAL CRÔNICA (Título Cadastrado).

**Autores:** GUSTAVO RIBEIRO DE CASTRO MORSCHBACKER (COLABORADOR); RAPHAEL LORENZO DA COSTA PEDRETTI (IX ENXOVAL 2013-2014); AUGUSTO COSTA ESTEVES (COLABORADOR); DIEGO BRAGA DE OLIVEIRA (COLABORADOR); MATEUS CAMAROTI LATERZA (COLABORADOR); DANIEL GODOY MARTINEZ (ORIENTADOR);

**Resumo:** PRÉ-CONDICIONAMENTO ISQUÊMICO AUMENTA O NÚMERO TOTAL DE REPETIÇÕES NO EXERCÍCIO DE ROSCA BÍCEPS (Título Utilizado) **INTRODUÇÃO:** O pré-condicionamento isquêmico (PCI) é caracterizado por breves períodos de isquemia seguidos por reperfusão, causando proteção contra disfunção, lesão e morte celular em condições de isquemia prolongada. O PCI pode promover melhora no fluxo sanguíneo muscular, menor produção de lactato, melhora da função mitocondrial e, conseqüentemente, melhora do metabolismo energético. Estudos demonstraram que o PCI foi eficiente em atrasar a fadiga de exercício de preensão de mãos, em aumentar o consumo máximo de oxigênio e potência máxima, além de reduzir o tempo de prova de nadadores. **OBJETIVO:** Avaliar o efeito do PCI no número total de repetições e na percepção subjetiva do esforço (PSE) no exercício resistido de rosca bíceps. **METODOLOGIA:** A amostra foi constituída por cinco homens ( $24 \pm 1$  anos;  $1,76 \pm 0,1$ m de estatura;  $82,0 \pm 3,1$ Kg de peso corporal;  $12,7 \pm 0,8\%$  de gordura corporal), com experiência mínima de 6 meses na modalidade. Foram realizados teste e re-teste de 1 repetição máxima (RM) no exercício rosca bíceps. Após 72 horas realizaram-se em ordem randomizada, dois procedimentos experimentais: com PCI e sem PCI, seguidos de 4 séries de repetições máximas a 70% de 1 RM com intervalo de 1 minuto. O PCI foi realizado por 3 ciclos de 5 minutos de oclusão circulatória nos braços seguido por 5 minutos de reperfusão. A PSE foi avaliada ao final de cada série pela escala adaptada de Borg. Todos os testes foram executados no mesmo horário e com intervalo mínimo de 72 horas entre eles. Para análise dos dados utilizou-se do teste t de Student para comparar a resposta entre os protocolos experimentais. Os dados estão descritos através da média  $\pm$  erro padrão da média e o nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . **RESULTADOS:** O número total de repetições foi maior após o procedimento de PCI em comparação ao momento sem PCI ( $41 \pm 5$  repetições vs.  $34 \pm 4$  repetições;  $p=0,02$ ). Em relação à PSE, não houve diferença significativa entre os procedimentos testados ( $6 \pm 2$  vs.  $6 \pm 2$ ;  $p=0,88$ ).

ProPesq | Pró-Reitoria  
de Pesquisa



\* Diferença estatística em relação ao protocolo sem PCI ( $p=0,02$ ).

**CONCLUSÃO:** O PCI possibilita realizar maior número de repetições no exercício de rosca bíceps e a PSE foi semelhante entre os procedimentos.