

## RESUMO

O método de *Kaatsu training* ou restrição de fluxo sanguíneo (RFS), é uma intervenção originária dos japoneses, criado em meados da década 60. Hoje este método, vem sendo utilizado no mundo todo como uma alternativa ao exercício de força (EF) com cargas elevadas, sendo bem estabelecido para aumento de massa muscular, força ou processos de reabilitação. O método de EF com RFS geralmente requer um par de torniquetes, os quais são pouco acessíveis financeiramente e de difícil aplicabilidade prática no ambiente das academias. Assim, foram realizados dois estudos: o primeiro teve como objetivo verificar a aplicabilidade prática da utilização de uma faixa não elástica para o EF com RFS, com base na pressão e tamanho tradicional do torniquete pneumático, para os membros superiores. Posteriormente, foram comparadas as respostas hemodinâmicas e perceptivas em uma sessão de EF com RFS com 20% de 1 RM, entre estes dois instrumentos; e o segundo estudo objetivou comparar as respostas metabólicas, hormonais e perceptivas em uma sessão de EF com RFS com 20% de 1RM, entre o torniquete pneumático e uma faixa não elástica. No primeiro estudo, oitenta e um homens e mulheres recreacionalmente treinados se voluntariaram. Na 1ª fase deste estudo, a redução do comprimento da faixa não elástica foi obtida individualmente com base na percepção da dor, quando o torniquete foi fixado em 150 mmHg. Na 2ª fase, a redução do comprimento da faixa não elástica, obtida na 1ª fase, foi aplicada e a percepção da dor (utilizando a mesma escala de 0-10) foi comparada entre os braços. A 3ª fase foi realizada para comparar as respostas hemodinâmicas durante e após uma sessão de EF com RFS, contendo os seguintes exercícios: supino reto no *smith*, puxada frontal, desenvolvimento no *smith*, tríceps no *crossover*, rosca bíceps na barra. No segundo estudo, dezesseis homens saudáveis e recreacionalmente treinados se voluntariaram. Os voluntários completaram duas sessões de EF com RFS, com os mesmos exercícios citados anteriormente. No estudo 1, não foram encontradas diferenças na frequência cardíaca, pressão arterial, duplo produto, percepção da dor e nem na percepção subjetiva de esforço, entre os grupos que aplicaram a redução do comprimento da faixa não elástica obtido na 1ª fase. No estudo 2, o comportamento das respostas metabólicas, hormonais e perceptivas foram as mesmas, sem diferenças significativas. Desta forma,

sugerimos a utilização da faixa não elástica no exercício de força com restrição de fluxo sanguíneo com carga baixa em academias, centros de treinamento esportivo, clínicas e outros locais de intervenção de diferentes profissionais da área da saúde.

**Palavras-chave:** kaatsu training, exercício de força, hemodinâmica, lactato, hormônios.