

## **EFEITOS DO KAATSU TRAINING NA HIPERTROFIA MUSCULAR EM GERAL. – REVISÃO DE LITERATURA**

Eduardo Felix de Menezes<sup>1</sup>; Elliot Ness dos Santos de Oliveira; Túlio Mauro Silva Santos<sup>1</sup>; Bruno de Oliveira Santos<sup>1</sup>; Cesário da Silva Souza<sup>2</sup>

Graduandos do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

1. Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Tiradentes –  
UNIT/AL.

Endereços Eletrônicos: eduardofelix159147@gmail.com<sup>1</sup>;  
elliottoliveira@hotmail.com<sup>1</sup>; tuliomauro22@gmail.com<sup>1</sup>;  
bruninho-lulu@hotmail.com<sup>1</sup>; cesario.filho@gmail.com<sup>2</sup>;

### **RESUMO**

**Introdução:** A perda da força muscular e massa, também conhecido como sarcopenia, é um problema prejudicial comum que conduz a um declínio na capacidade funcional e mobilidade, assim limitando a qualidade de vida das pessoas em questão. Acreditava-se que a formação da resistência só podem induzir o crescimento do músculo e aumento de força quando a intensidade do exercício é alta, mas, novos estudos apontam partindo do princípio de que os resultados de hipertrofia e ganho de força muscular também podem ser observados com a aplicação do treino de força (TF) associado ao método de restrição do fluxo sanguíneo (RFS). O TF com RFS consiste na combinação de treinamento de força de baixa intensidade promovendo o aumento da área transversa muscular e da força com menor impacto articular, sendo assim viável para pacientes em reabilitação funcional. Com isso a hipótese do estudo é realizar uma análise quantitativa da eficácia do exercício resistido com oclusão vascular no aumento de força e de massa muscular em portadores de diversas alterações funcionais por ser algo interessante, partindo do ponto de vista de inovações nos tratamentos fisioterapêuticos e viabilizando novos recursos para promover a saúde dos pacientes em diversas áreas. **Objetivo:** Verificar o efeito do kaatsu training no ganho de força e de massa muscular de diversos grupos musculares e em diferentes intensidades. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura sobre o kaatsu training, disponíveis nas bases de dados eletrônicas PubMed e Google Acadêmico, os descritores utilizados: blood flow restriction, vascular occlusion, strength training, exercise and hypertrophy. Para efeito de busca foram

utilizados os idiomas: Português e Inglês. As combinações foram: “blood flow restriction” and “vascular occlusion” and “exercise and hypertrophy”; “blood flow restriction and “strength training”. **Resultados:** Os achados apontaram para um total de 91 estudos. Em seguida houve uma leitura crítica dos títulos e resumos onde 20 atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados com mais detalhes. **Conclusão:** Concluimos que o treino que restringe o fluxo sanguíneo (kaatsu training) teve um ótimo ganho de massa muscular e de força muscular em diversos grupos musculares e em intensidades diferentes, seja elas baixa ou alta. Os grupos que realizaram esse treino tiveram melhoria da performance do movimento diferente do grupo controle dos mesmos estudos.