

EFEITOS DO TREINAMENTO MUSCULAR INSPIRATÓRIO (TMI) EM CORREDORES DE RUA

BORGES, IZABELA DE MOURA¹, REIS, JULIANA RIBEIRO GOUVEIA²

- 1 - Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas;
- 2 - Doutora em Promoção de Saúde e Docente do Centro Universitário de Patos de Minas.

Introdução: O presente trabalho tem como objetivo verificar os efeitos de um protocolo de treinamento muscular inspiratório (TMI) utilizando a espirometria de incentivo a fluxo com carga pressórica alinear nas seguintes variáveis: pressão inspiratória máxima (Pimáx.), pressão expiratória máxima (Pemáx.) em atletas de corrida de rua. **Metodologia:** Esta pesquisa foi fundamentada na Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde em que obteve aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM, por meio do parecer nº 1.940.966. Trata-se de um estudo prospectivo com delineamento intervencional, comparativo com abordagem quantitativa e método de amostragem por conveniência, onde foram selecionados 5 atletas com idade entre 32 e 48 anos submetidos a um TMI composto por 3 sessões semanais composta por 60 inspirações total durante 8 semanas. Avaliaram-se em dois momentos (antes e depois do protocolo) as variáveis: Pimáx. e Pemáx. **Resultados:** O atleta A aumentou a Pimáx. de -60 para -70 e a Pemáx. de +80 para +90. A Pimáx. do atleta B permaneceu a mesma capacidade -80 e a Pemáx. passou de +55 para +90. Do atleta C a Pimáx. diminui de -120 para -90 e a Pemáx. continuou com o valor de +120. O atleta D aumentou as suas pressões respiratórias de -40 para -80 e de +70 para +90. E a do atleta E aumentou de -70 para -90 e de +70 para +90. Atingiram a medida prevista de Pimáx. o atleta E e a de Pemáx. os atletas A e E. **Conclusão:** Os resultados obtidos nesse estudo comprovaram que um protocolo de TMI utilizando o RESPIRON[®] foi capaz de promover o aumento da força muscular respiratória. Sugere-se que para validação da atual pesquisa sejam realizados novos estudos com uma amostra maior contrapondo os resultados encontrados.

Categoria: Fisioterapia.