

A efetividade do treinamento muscular inspiratório com Powerbreath ao índice de intensidade, pico de fluxo e volume inspiratórios de ciclistas praticantes de mountain bike

Autores

Evandro Brambila Lobregate
Júlia Oliveira Santarosa

Orientação

Cristina Bernardino Pereira

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Resumo

O treinamento muscular inspiratório (TMI) vem sendo coadjuvante na preparação de atletas. Modalidade que exige muito dos músculos inspiratórios em decorrência da posição assumida para a realização do treinamento é o ciclismo, e por ser um esporte que visa melhores resultados é de extrema importância que essa musculatura esteja preparada. **Objetivo:** analisar o aumento de força muscular inspiratória através do incentivador *PowerBreathe*®, em ciclistas praticantes de *MountainBike*. **Material e métodos:** estudo do tipo intervenção, realizado com 10 voluntários ciclistas do sexo masculino. Para a avaliação da função respiratória foi utilizado o software *PowerBreathe*® K5, sendo medido o *S-INDEX*: (índice de intensidade dos músculos inspiratórios), o *PFI* (Pico de Fluxo inspiratório) e o Volume inspiratório. Após avaliação inicial, os voluntários foram orientados quanto à realização do TMI. O protocolo de treinamento teve duração de seis semanas, sendo realizado uma vez ao dia, sete dias da semana. As reavaliações da função respiratória foram feitas na 14^a, 28^a e 42^a sessão, sendo seguidas do treino estipulado pelo software, através do qual a carga foi ajustada para cada voluntário. A análise de normalidade dos dados foi testada por meio do teste de *Shapiro-wilk* e todos os dados foram apresentados em média e desvio-padrão. Para análise inferencial foi utilizado o teste ANOVA medidas repetidas para as variáveis *S-INDEX*, *PIF* e teste de *Friedman* para a variável volume. **Resultados:** Verificou-se um aumento estatisticamente significativo de **S-INDEX** ($p=0,0001$) e *PIF* ($p=0,0003$) comparando à primeira e à última avaliação. **Conclusão:** O treinamento muscular inspiratório influenciou significativamente na função pulmonar dos atletas através do aumento do índice de intensidade dos músculos inspiratórios e pico de fluxo inspiratório de atletas de ciclismo praticantes de *mountain bike* avaliados neste estudo.

Palavras-chave:

Treinamento Muscular inspiratório. Ciclista. *PowerBreathe*®. Trabalho respiratório.