

**A EFETIVIDADE DO TREINAMENTO MUSCULAR RESPIRATÓRIO COM
INCENTIVADOR MUSCULAR INSPIRATÓRIO EM ATLETAS DE BASQUETE.**

Pesquisador(es): OLIVEIRA, Aline; LIMA, Maiquelei de, KROTH, Adarly

Curso: Fisioterapia

Área: Ciências da Vida

Resumo: O exercício físico se caracteriza por uma situação altera o organismo de sua homeostase, pois implica em aumento instantâneo da demanda energética da musculatura exercitada. O POWERbreathe Classic Medic é um aparelho utilizado no treinamento muscular inspiratório, sendo que a aplicação deste em atletas e em pacientes com alterações respiratórias acarreta melhora da força muscular inspiratória e da performance. Diante disso, este estudo teve como objetivo verificar a efetividade do treinamento muscular inspiratório em atletas de basquete (ABLUJHE). Trata-se de um estudo clínico transversal; a amostra foi composta por sete atletas. Foi realizada avaliação da capacidade cardiorrespiratória (Pimáx, Pemáx, Sindex, PIF e TC6) pré e pós treinamento. O treinamento muscular foi realizado durante quatro semanas (16 sessões) utilizando o Incentivador Inspiratório muscular (POWERbreathe Classic Medic), e a resistência imposta foi determinada pela avaliação Pimáx, realizando 30 repetições em cada sessão. Verificamos que após 16 sessões de treinamento muscular houve aumento significativo da Pimáx, S-index e PIF nos atletas. Este resultado não se aplica aos valores da Pemáx. Observamos que o aumento da Pimáx está associado ao aumento da resistência imposta pelo aparelho a partir da terceira semana de treinamento. Dessa forma, conclui-se que a utilização do POWERbreathe Classic Medic se demonstrou eficaz no ganho de força muscular inspiratória em atletas de basquete e que estes efeitos podem beneficiar outras modalidades esportivas.

Palavras-chave: Exercícios respiratórios. Mecânica respiratória. Fisioterapia.

E-mails: aline.oligom@gmail.com, adarly.kroth@unoesc.edu.br