

## TREINAMENTO MUSCULAR INSPIRATÓRIO EM INDIVÍDUOS NORMAIS

GUINOZA, Jackeline Tiemy

Discente do Curso de Fisioterapia das Faculdades Integradas de Maringá - Faimar do Centro de Ensino Superior de Maringá - Cesumar

MAGNANI, Karla Luciana (Orientador)

Docente do Curso de Fisioterapia das Faculdades Integradas de Maringá - Faimar do Centro de Ensino Superior de Maringá - Cesumar

Os músculos respiratórios são fundamentais para o funcionamento do sistema respiratório e exigem coordenação, força e resistência para o seu funcionamento normal, sendo a força necessária para os movimentos respiratórios repentinos e a resistência para exercícios mais prolongados. Para melhorar e/ou aperfeiçoar qualquer um destes atributos de forma independente pode ser utilizado o treinamento muscular respiratório. Avaliar os efeitos do treinamento muscular inspiratório em relação ao aumento de força e endurance muscular com a utilização do aparelho Threshold. 6 indivíduos normais entre 20 e 24 anos de idade foram avaliados sendo colhidos os seguintes dados: Pressão Inspiratória Máxima (PI<sub>máx</sub>) e a Ventilação Voluntária Máxima (VVM) obtido indiretamente através da fórmula de Charniak, 30 X Volume Expiratório Forçado no 1º segundo (VEF1). Posteriormente, estes foram divididos aleatoriamente em 2 grupos: G1- composto por 3 indivíduos que estão realizando o treinamento muscular com o Threshold graduado a 50% da PI<sub>máx</sub> visando o aumento de força muscular e o G2- composto por 3 indivíduos que estão realizando o treinamento com o Threshold graduado a 30% da PI<sub>máx</sub> visando o aumento de endurance muscular. O treinamento está sendo realizado no departamento de Fisioterapia do Hospital Paraná de Maringá, e este será feito por um período de 4 semanas com 5 sessões semanais, perfazendo um total de 20 sessões de treinamento. Será feito uma análise e comparação de dados obtidos anteriormente e posteriormente ao treinamento muscular, sendo estes estatisticamente identificados através de gráficos e tabelas

e-mail: jackelineguinoza@hotmail.com