

CURSO - TREINAMENTO DE FORÇA COM OCLUSÃO VASCULAR

Questões dirigidas

Imprima essa folha, leia atentamente as questões abaixo e responda-as com base no conteúdo apresentado no curso. Essa material não tem caráter avaliativo, mas ajudará você a reforçar o aprendizado sobre o tema.

1. Faça uma síntese das principais adaptações provenientes do treinamento de força com oclusão vascular:

2. Cite os principais mecanismos fisiológicos responsáveis por desencadear as adaptações conhecidas no treinamento de força com oclusão vascular:

3. Cite os métodos mais comuns para identificação da pressão de oclusão total nos membros superiores e inferiores:

4. Faça um resumo das recomendações para prescrição e aplicação do treinamento de força com oclusão vascular. Considere local de aplicação do manguito, pressão para o treinamento, tipos de exercício e protocolos comuns:

5. Algumas condições contraindicam a aplicação da restrição do fluxo sanguíneo no treinamento. Cite essas condições:

6. Durante o treinamento, principalmente nos intervalos entre as séries, quais procedimentos devem ser feitos para garantir a segurança da intervenção?

7. Cite alguns dos possíveis efeitos adversos que podem ocorrer, sobretudo, se o controle das variáveis de treinamento for inadequado:

8. Descreva as formas alternativas de promover restrição do fluxo sanguíneo sem o uso de manguitos infláveis:
