

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



ADAPTAÇÕES NEURO MUSCULARES APÓS OITO SEMANAS DE TREINAMENTO COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO (RFS) PRÉ ISQUÊMICO E CONDICIONANTE NOS TESTES DE 1RM

Wedna Sampaio Costa¹, Tífane Braga Teixeira², Miranilton Lucena de Sousa³, José Alves Honorio Filho⁴, Matheus Luna Loiola⁵, Sérgio Vitor dos Santos⁶ Maria do Socorro-Sousa⁷

Resumo: o teste de 1RM é um dos fatores preponderantes para o treinamento de restrição de fluxo sanguíneo. **Objetivo:** analisar as adaptações neuromusculares após oito semanas de treinamento de restrição de fluxo sanguíneo (RFS) pré-isquêmico e condicionante no desempenho da força muscular voluntária em teste de 1RM. **Método e material:** trata-se de um estudo longitudinal, oito semanas, com amostra $n=7$, sendo 2 mulheres e 5 homens, praticantes de, pelo menos, duas atividades simultâneas (crossfit, corrida e musculação), que foram orientados a continuarem com a alimentação que vinham realizando. O treinamento com RFS foi executado em dois dias alternados. Foram submetidos a dois testes de 1RM, seguindo o protocolo de Brzycki com realização de oito a dez repetições com carga progressiva, antes de iniciar o treinamento e o segundo após as oito semanas. A intervenção constou de quatro exercícios, seguindo a ordem: remada alta, agachamento sumô, supino reto e cadeira extensora, com intervalo de três minutos entre eles. Os dados foram apresentados em média, desvio padrão e foram utilizados os testes de student para amostras dependentes (antes e depois), e multivariada (ANOVA), nível de significância em 5%, planilha SPSS 25. **Resultados** verificou-se diferenças significativas ($p=0,003$) entre os teste de antes e depois e entre os exercícios ($p= 0,020$). **Conclusão:** oito semanas de treinamento de restrição de

¹ Bolsista Fecop do Curso de Educação Física, discente da Universidade Regional do Cariri; email: wedna.sampaio@urca.br

² Bolsista Fecop do Curso de Educação Física, discente da Universidade Regional do Cariri; email: tifane.teixeira@urca.br

³ Bolsista Fecop do Curso de Educação Física, discente da Universidade Regional do Cariri; email: miranilton.lucena@urca.br

⁴ Voluntário Fecop do Curso de Educação Física, discente da Universidade Regional do Cariri; email: josealves.hf@urca.br

⁵ Discente do Curso de Educação Física, da Universidade Regional do Cariri; email: matheus.luna@urca.br

⁶ Voluntário Fecop do Curso de Educação Física, discente da universidade Regional do Cariri; email: sergio.vitor@urca.br

⁷ Professora, Dra. Docente do Curso de Educação Física e Programa Associado de Pós Graduação em Educação Física, UPE, UFPB; email: socorro.cirilo@urca.br

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



fluxo sanguíneo (RFS) pré-isquêmico e condicionante indicaram adaptações neuromusculares no desempenho da força muscular em teste de 1RM.

Palavras-chave: Treinamento com restrição de fluxo sanguíneo; testes físicos; neuromuscular.

Agradecimentos: agradecemos á CAPES, PRPGP, CNPQ, LABCINDH, LABTRFS, à Universidade Regional do Cariri-URCA, ao Departamento de Ciências Biológicas e da Saúde-DCBS, ao Departamento de Educação Física-DEF e a Coordenação do Curso de Educação Física-CEF, pela instrução e acompanhamento no projeto.