

# 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 Costa<sup>1</sup>, Tífane Braga Teixeira<sup>2</sup>, Miranilton Lucena de Sousa<sup>3</sup>, José Alves Honorio Filho<sup>4</sup>, Matheus Luna Loiola<sup>5</sup>, Sérgio Vitor dos Santos<sup>6</sup> Maria do Socorro-Sousa<sup>7</sup>

**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

---

<sup>1</sup> Bolsista Fecop do Curso de Educação Física, discente da Universidade Regional do Cariri; email: [wedna.sampaio@urca.br](mailto:wedna.sampaio@urca.br)

<sup>2</sup> Bolsista Fecop do Curso de Educação Física, discente da Universidade Regional do Cariri; email: [tifane.teixeira@urca.br](mailto:tifane.teixeira@urca.br)

<sup>3</sup> Bolsista Fecop do Curso de Educação Física, discente da Universidade Regional do Cariri; email: [miranilton.lucena@urca.br](mailto:miranilton.lucena@urca.br)

<sup>4</sup> Voluntário Fecop do Curso de Educação Física, discente da Universidade Regional do Cariri; email: [josealves.hf@urca.br](mailto:josealves.hf@urca.br)

<sup>5</sup> Discente do Curso de Educação Física, da Universidade Regional do Cariri; email: [matheus.luna@urca.br](mailto:matheus.luna@urca.br)

<sup>6</sup> Voluntário Fecop do Curso de Educação Física, discente da universidade Regional do Cariri; email: [sergio.vitor@urca.br](mailto:sergio.vitor@urca.br)

<sup>7</sup> Professora, Dra. Docente do Curso de Educação Física e Programa Associado de Pós Graduação em Educação Física, UPE, UFPB; email: [socorro.cirilo@urca.br](mailto: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.