

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE PROTEÍNAS ASSOCIADA AO TREINAMENTO DE FORÇA DE BAIXA INTENSIDADE E COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO SOBRE A FORÇA E A MASSA MUSCULAR (APOIO UNIP)

Alunos: Levi da Silva Vendruscolo

Orientador: Prof. Dr. Vitor de Salles Painelli

Curso: Fisioterapia

Campus: Marquês

Objetivo: O presente estudo investigou se a suplementação de proteínas adicionada ao treinamento de força com restrição de fluxo sanguíneo (TF-RFS) otimizaria as adaptações neuromusculares induzidas por esse método.

Metodologia: Foram recrutados 22 participantes, homens, saudáveis, com idade entre 18-35 anos e experiência prévia mínima de 6 meses em TF convencional. Os participantes foram divididos em dois grupos: TF-RFS+suplementação de proteínas (RFS-WP) ou TF-RFS+suplementação de placebo (RFS-PLA). Ambos os grupos realizaram um programa de TF-RFS para os músculos flexores do cotovelo, com três semanas de duração. A área de secção transversa e a força máxima dinâmica foram avaliados antes e após o período de intervenção. Os suplementos foram ingeridos 2x/dia, sendo que o grupo RFS-WP ingeriu 25 gramas de proteína em cada dose, enquanto que o grupo RFS-PLA ingeriu maltodextrina. Modelos mistos foram empregados para analisar o efeito da intervenção, adotando um nível de significância de $P \leq 0.05$. **Resultados:** Até a redação deste resumo, 12 participantes finalizaram o período de treinamento. Ainda restam 10 participantes para finalizarem o protocolo experimental. Dessa forma, os pesquisadores ainda permanecem vendados aos tratamentos, e a análise estatística da hipertrofia muscular e 1-RM ainda não foi efetuada. A previsão é que o treinamento seja finalizado ao final de junho, restando o mês de julho para a análise dos dados. **Conclusão:** O trabalho segue o ritmo esperado a despeito dos atrasos de cronograma ocorridos por conta da pandemia da COVID-19 e do retorno às atividades presenciais na instituição. Contudo, todos os resultados serão devidamente entregues junto ao relatório final.