

# **EFEITO DA FOTOBIMODULAÇÃO DO ILIB LASER NA RECUPERAÇÃO MUSCULAR EM PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA NA MUSCULAÇÃO**

**Claudia Virginia de Lucena Leite Eloy**

Orientadora - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
E-mail para contato (claudia.elay@professor.unifametro.edu.br)

**Francisca Mariele da Silva Vieira**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
E-mail para contato (francisca.vieira04@aluno.unifametro.edu.br)

**Isaac Nery Barbosa de Meneses**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
E-mail para contato (isaacnery\_7@hotmail.com)

**Roberta Costa**

Coorientador - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
E-mail para contato (roberta.costa@professor.uni.fametro.edu.br)

**Vanessa Lima dos Santos**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
E-mail para contato (vanessa.santos02@aluno.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Promoção da Saúde e Tecnologias Aplicadas

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** XII Encontro de Iniciação à Pesquisa

**Introdução:** Durante o processo de musculação, microlesões nas fibras musculares são induzidas, o que é crucial para a hipertrofia muscular. A terapia ILIB (Intravascular laser irradiation of blood), também conhecido como Fotobiomodulação Sistêmica Vascular, foi empregada devido aos seus potenciais benefícios terapêuticos. **Objetivo:** Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos da fotobiomodulação por ILIB laser, na

recuperação muscular em praticantes de treinamento de força na musculação. **Metodologia:** Trata-se de um estudo com abordagem qualitativa. Será conduzido no Laboratório Corporal da Faculdade Unifametro, em Fortaleza-CE. A aplicação da técnica ILIB será realizada utilizando uma pulseira posicionada sobre a artéria radial, com um laser de baixa intensidade. Os participantes selecionados serão avaliados por meio de questionários aplicados antes e após o tratamento, que investigarão as sensações durante o treinamento sem a utilização da terapia ILIB e as percepções após sua aplicação. O protocolo terapêutico será realizado semanalmente durante um período de cinco semanas. Utilizando-se a técnica do conteúdo de Bardin para analisar os dados. **Resultados e Discussão:** Atualmente, a pesquisa está em andamento. Os dados serão coletados e analisados, e esperamos que os resultados finais forneçam insights significativos sobre a eficácia desse tratamento na recuperação muscular. **Considerações finais:** Embora os resultados finais ainda não estejam disponíveis, espera-se que a fotobiomodulação com o ILIB Laser promova uma recuperação muscular mais eficiente, reduzindo a dor e melhorando a performance após sessões de musculação. Acreditamos que, se confirmados, esses achados poderão contribuir significativamente para as práticas de recuperação no contexto esportivo, oferecendo uma alternativa eficaz para atletas e praticantes de musculação.

**Palavras-chave:** Fotobiomodulação; Musculação; ILIB.

#### **Referências:**

CARVALHO DE AZEVEDO, R.; SAMPAIO, F. **Laserterapia de baixa intensidade e recuperação muscular em fadiga: ensaio clínico controlado.** [s.l: s.n.]. Disponível em: <[https://www.perspectivasonline.com.br/biologicas\\_e\\_saude/article/download/245/148/0](https://www.perspectivasonline.com.br/biologicas_e_saude/article/download/245/148/0)>.

Acesso em: 11 set. 2024.

LIMA, R. et al. **Efeito do uso da técnica irradiação de sangue intravascular com laser modificada sobre a força muscular e parâmetros bioquímicos em pessoas obesas com comorbidades: um estudo piloto aleatório controlado.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 32, n. 1, 26 abr. 2024.

**PERUGINI, M.; RAFAELA, L.; FERNANDES, I; et. al. Aplicação da terapia por fotobiomodulação vascular em indivíduos com lombalgia e sua relação com a metilação global. [s.l: s.n.].**

**PIVA, R.; ROSA, T.; SOUSA, L. Efeito do uso da técnica irradiação de sangue intravascular com laser modificada sobre a força muscular e parâmetros bioquímicos em pessoas obesas com comorbidade: um estudo piloto aleatório controlado. [s.l: s.n.].**

**SAÚDE.ORG.IN. Laser terapia - Manual Completo. [s.l: s.n.].**

**YAMADA, A. et al. Treinamento de força, hipertrofia muscular e inflamação. Revista eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ, Vol. 6 Número 1, Janeiro/Junho 2010.**

**YANN Z. Influência aguda da irradiação intravascular de sangue a laser modificada (ILIB) sobre a potência anaeróbia e estimadores cardiovasculares em sujeitos ativos. Ufms.br, 2023.**