



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

**Lucivânia Macêdo**

Iniciação Científica – Estética e Cosmética

[lucimacedoenf@icloud.com](mailto:lucimacedoenf@icloud.com)

**Christiane de Sousa Belém**

Iniciação Científica – Estética e Cosmética

[christianebelem2@hotmail.com](mailto:christianebelem2@hotmail.com)

**Vanessa Lima dos Santos**

Iniciação Científica – Estética e Cosmética

[van\\_l\\_s@hotmail.com](mailto:van_l_s@hotmail.com)

**Claudia Virginia de Lucena Leite Eloy**

Docente e Orientadora – Estética e Cosmética

[claudia.eloy@professor.unifametro.edu.br](mailto:claudia.eloy@professor.unifametro.edu.br)

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

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Modalidade:** Iniciação Científica

### RESUMO

**Introdução:** A grande procura por academia está relacionada com o visual estético e na maioria dos casos com o aumento de massa muscular, principalmente por praticantes de musculação. O treinamento de força promove ajustes morfofuncionais específicos como a hipertrofia. O ILIB (Irradiação Intravascular do Sangue com Laser), em tradução livre, surge como alternativa para atuar na recuperação muscular no treinamento de força. Ele atua com uma série de respostas fisiológicas como vasodilatação, melhorando a circulação sanguínea, estimula o sistema imunológico, modula a resposta inflamatória e promove a liberação de substâncias analgésicas naturais contribuindo assim para o alívio da dor. No meio científico ainda há uma discussão acerca da recuperação na hipertrofia muscular e muito a se pesquisar sobre os efeitos do ILIB nesse processo, se fazendo necessário mais estudos, agregando no desenvolvimento acadêmico das pesquisadoras e orientadora pela relevância do tema. **Objetivo:** Avaliar o efeito do ILIB na recuperação muscular após o treino de





força. **Metodologia:** Se trata de um estudo bibliográfico descritivo, no período de abril de 2024 a setembro de 2024, abril e maio foi realizado o estudo bibliográfico e junho a setembro será realizado o atendimento com o uso do ILIB em praticantes de musculação para hipertrofia muscular na academia da UNIFAMETRO. Será aplicado um questionário para coleta de dados e o ILIB. **Resultados parciais e Discussão:** Durante a pesquisa vimos os benefícios que o ILIB pode trazer ao corpo, com uma resposta mais rápida e satisfatória, porém, percebemos que há necessidade de mais estudos para validar melhor seus efeitos. **Considerações finais:** Em conclusão, este estudo contribuirá para uma validação do uso do ILIB na recuperação de células musculares.

**Palavras-chave:** Musculação. ILIB. Hipertrofia. Recuperação.

#### Referências:

- **Laser terapia – Manual completo 2022. Saúde.org.in**
- Moroti-Perugini, Layse Rafaela; Cônsolo, Isadora Fernandes; Feio-Ribeiro, Ana Francisca Rocha; Andraus Rodrigo Antonio; Poli, Regina Célia. **Aplicação da terapia por fotobiomodulação vascular em indivíduos com lombalgia e sua relação com a metilação global.** 2023. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20230090-pt>
- Paiva, Rogério Lima de; Rosa, Thiago dos Santos; Sousa, Leandro Lima de; Ferreira, Carlos Ernesto Santos; Prestes, Jonato. **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.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2024. <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/14986>
- Yamada, André Katayama; Junior, Tácito Pessoa de Souza; Pereira, Benedito. **Treinamento de força, hipertrofia muscular e inflamação.** Revista eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ, Vol. 6 Número 1, Janeiro/Junho 2010.

