

## RESUMO SIMPLES - REABILITAÇÃO E DESEMPENHO FUNCIONAL

### **EFEITO DO PERÍODO DO DIA NA MANIFESTAÇÃO DE FORÇA MUSCULAR EM MULHERES RECREACIONALMENTE TREINADAS**

*Flávia Gomes De Azevedo (flavia.gomes@ufvjm.edu.br)*

*Pâmela Cristina Lourenço Siqueira (cristina.lourenco@ufvjm.edu.br)*

*Jonatas Ferreira Da Silva Santos (jonatas.santos@ufvjm.edu.br)*

A força muscular e o desempenho físico são influenciados pelos ritmos circadianos, que modulam funções biológicas ao longo de 24 horas. Baseado em evidências científicas sugere-se que o desempenho físico apresenta variações ao longo do dia, com picos observados no final da tarde. Contudo, ainda não está claro como a força muscular de mulheres recreacionalmente treinadas se manifesta em diferentes períodos do dia, considerando fatores individuais como o cronotipo e as fases do ciclo menstrual. Dessa forma, o objetivo do presente estudo será analisar o efeito do horário do dia (manhã vs. tarde) sobre a manifestação da força muscular em mulheres recreacionalmente treinadas, levando em consideração as particularidades do público feminino. Participarão do estudo 40 mulheres (18–35 anos) com pelo menos seis meses de treinamento de força ( $\geq 2$ x/semana). As participantes deverão responder a questionários de anamneses e registro do ciclo menstrual. Posteriormente serão submetidas a teste de força máxima (agachamento e supino na barra guiada) com um encoder linear acoplado na barra para estimativa de 1RM por meio do perfil carga-velocidade. Os testes ocorrerão em horários randomizados para cada participante (7–9h e 17–19h), com intervalo mínimo de 48h. Será realizado registro de sono, alimentação e aquecimento padronizado. Todos os

procedimentos serão realizados após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa. Os dados serão analisados por estatística descritiva, ANOVA de medidas repetidas e modelos mistos. Esse estudo poderá indicar se há um período ótimo para a manifestação de força feminina modulada pelo cronotipo e ciclo menstrual, contribuindo para prescrições de exercício físico mais individualizadas e fundamentada cientificamente. Assim, a pesquisa preencherá uma lacuna científica apresentando relevância prática para a promoção da atividade física entre o público feminino.

Palavras-chave: : ritmos circadianos; força muscular; desempenho físico; mulheres; ciclo menstrual; cronotipo.