

# International Journal of Movement Science and Rehabilitation

## Coordenação Editorial

Dr. Iranse Oliveira Silva, Centro Universitário de Anápolis (Brasil)

## Conselho Editorial

Dr. Iranse Oliveira Silva, Centro Universitário de Anápolis (Brasil)

Dr. Jairo Teixeira Júnior, Centro Universitário de Anápolis (Brasil); Universidade Estadual de Goiás (Brasil).

Dr<sup>a</sup>. Viviane Soares, Centro Universitário de Anápolis (Brasil).

Dr. William Alves Lima, Centro Universitário de Anápolis (Brasil);

## Conselho Científico

Dr. Rafael Sotero, Universidade Católica de Brasília, UCB, Brasil.

Dr. Raphael Martins Cunha, Centro Universitário de Anápolis, Brasil

## Equipe Editorial

Me. Fábio Santana, Universidade Estadual de Goiás (Brasil)UEG; Centro Universitário de Anápolis, UniEVANGELICA, Brasil.

Msd. Ronaldo Ferreira Moura, Universidade Católica de Brasília, Brasil

Me. Gabriel Dutra de Jesus Siqueira, Universidade federal de Goiás, Brasil

Esp. Tiago Alves Silva, Universidade Norte do Paraná-UNOPAR, Brasil

## Secretaria

Jeisa Carla da Silva, Centro Universitário de Anápolis, UniEVANGELICA, Brasil.

Para nos Contatar: Curso de Educação Física - UniEVANGÉLICA, Avenida Universitária, Km 3,5, Cidade Universitária, CEP:7583-515. Anápolis, Goiás, Brasil.

Telefone:+5506233106637

[iranse.silva@unievangelica.edu.br](mailto:iranse.silva@unievangelica.edu.br) - <http://periodicos.unievangelica.edu.br/fronteiras/>

1ª Edição de 2020

## **Sumário**

**Aplicabilidade do treinamento com oclusão vascular para incremento de hipertrofia e força muscular: estudo de revisão**

Brenda Mendonça Guimarães, Rafael Ribeiro Alves, Lorena Cristina Curado Lopes

**Incidência de lesões em praticantes de *crossfit* e musculação**

Juliana de Oliveira, Yasmini Portes Carneiro, Patrícia Espindola Mota Venâncio

**Efeitos da atividade física na melhora do sono de idosos**

Weberson Gonçalves Damacena, Evandro Salvador Alves de Oliveira, Lorena Cristina Curado Lopes

**Aptidão física entre crianças e adolescentes inseridos em um projeto esportivo comunitário**

Fábio Santana, Warley Otávio Alves da Mota

**Efeitos da eletroestimulação neuromuscular sobreposta ao treinamento de força sobre os níveis de lactato sanguíneo**

Weverton Guedes Brandão, Rafael Barbosa Lisboa, Edilberto dos Santos Barros, Iransé Oliveira-Silva, Leonardo Costa Pereira

## **Carta Editorial**

A primeira edição de 2020 do International Journal of Movement Science and Rehabilitation (IJMSR) traz uma reflexão sobre temáticas interessantes para o meio da atividade física

O *IJMSR* é uma revista interdisciplinar, de acesso livre, impulsionada pela crença de que a informação deve estar disponível, para possibilitar a ampliação do conhecimento. Seu público alvo são profissionais e pesquisadores que dialogam com o tema movimento humano e/ou reabilitação. A revista publica pesquisas inéditas, de reconhecido rigor científico, relevância intelectual e que envolva discussões que giram em torno dos eixos temáticos: movimento humano e/ou reabilitação.

Temos como missão: Divulgar entre a comunidade acadêmica, artigos científicos que sejam originais e que contribuam para a promoção do diálogo entre as ciências do movimento humano e reabilitação com conexões inovadoras.

Destaco que este periódico terá emissão quadrimestralmente, e conta com avaliação por pares.

Nesta edição trazemos a tona assuntos relevantes que envolvem o treinamento com oclusão, incidência de lesões na prática do Crossfit e Musculação, efeitos da atividade física na qualidade do sono, na aptidão física e treinamento de força.

Espero que todos aproveitem este material.

Iransé Oliveira-Silva

Editor