



XVI congresso interno de iniciação científica

Ginásio Multidisciplinar da Unicamp
24 a 25 de setembro de 2008



B0241

AVALIAÇÃO DA INFLUÊNCIA DA VELOCIDADE DE EXECUÇÃO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS NA FORÇA MÁXIMA E NA HIPERTROFIA MUSCULAR

Hugo Cantos de Almeida (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Sergio Augusto Cunha (Orientador),
Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Os programas de treinamento de força possuem variáveis que são manipuladas para gerar no organismo adaptações benéficas, como incrementos na força e hipertrofia das fibras musculares. A magnitude dessas adaptações depende do controle simultâneo de todas as variáveis do treinamento. A velocidade de execução dos movimentos é um parâmetro de controle importante. Entretanto, existe muita controvérsia a respeito de qual a melhor velocidade utilizar para aperfeiçoar as respostas adaptativas aos estímulos do treinamento. Na busca de ampliar os conhecimentos acerca dos fatores que geram a melhor performance, este estudo avalia a influência de diferentes velocidades de execução ($30^\circ/s$ e $180^\circ/s$) no treinamento resistido com pesos sobre os ganhos de força e hipertrofia muscular, verificando a melhora nas capacidades analisadas e em qual velocidade esta ocorre de forma mais pronunciada. Durante oito semanas, vinte voluntários homens, com idades entre 18 e 30 anos, foram submetidos a três sessões semanais de treinamento. O controle das velocidades foi realizado através de um sinal sonoro (bip). Os ganhos em força e hipertrofia foram avaliados, respectivamente por meio do teste de repetição máxima (1RM) para os exercícios propostos (rosca direta e agachamento) e medição das circunferências dos membros.

Treinamento resistido - Velocidade de contração - Hipertrofia muscular