

## AVALIAÇÃO DOS GANHOS DE FORÇA E HIPERTROFIA MUSCULAR EM DIFERENTES EXERCÍCIOS RESISTIDOS

ABREU, Mayara (IC<sup>1</sup> Educação Física/ UNIBRASIL)  
SANTOS, Mariana (Educação Física/ UNIBRASIL)  
SOUZA, Ricardo (IC<sup>1</sup> Educação Física/ UNIBRASIL)  
ANDRADE, Sérgio (IC<sup>1</sup> Educação Física/ UNIBRASIL)

A seleção de exercícios vem sendo muito discutida a fim de estabelecer quais seriam as mais indicadas para desenvolvimento de músculos específicos. Em geral, os exercícios resistidos podem ser classificados como uniarticulares, que recrutam apenas um músculo ou grupo muscular, e multiarticulares, que recrutam vários. O treinamento resistido é uma modalidade de exercício amplamente utilizada em diversas modalidades esportivas, com o objetivo de aumentar ou mesmo sustentar a capacidade contrátil do tecido muscular esquelético. Desse modo, identificar qual a influencia do tipo do exercício na atividade elétrica muscular e seus efeitos a longo prazo na força e hipertrofia é de fundamental importância, principalmente para determinar os parâmetros de adaptações morfológicas e funcionais. Sendo assim, é importante identificar se existe diferenças nos ganhos crônicos de força e massa muscular de músculos auxiliares nos movimentos multiarticulares, quando comparados aos ganhos encontrados em exercícios isolados. Este estudo será a princípio realizado do seguinte modo: Em uma avaliação inicial o grupo de indivíduos voluntários que participarão da pesquisa passarão por duas sessões experimentais iniciais para a avaliação da força máxima, utilizando do protocolo de predição de 1RM. Além da força máxima dinâmica nos três exercícios (supino reto na barra guiada [SB], supino reto com halter [SH] e extensão unilateral do tríceps [ET]), a força máxima isométrica por dinamometria do tríceps braquial será avaliada. Após as avaliações iniciais, os indivíduos serão aleatoriamente dispostos em um dos três grupos de treinamento, realizando durante 8 semanas apenas um dos exercícios de SB, SH ou ET (em ambos os braços). Cada sessão será composta de 1 série de aquecimento (~50/60% 1RM) e 2 séries principais (~70% 1RM), realizadas até a falha concêntrica, com intervalo de 3 minutos entre as séries. Os treinamentos terão uma frequência de 2 vezes por semana, com intervalo mínimo de 48hs entre as sessões. Após o período de treinamento os mesmos protocolos de avaliação inicial serão realizados. Este trabalho ainda não apresenta resultados e conclusões pois trata-se de uma intenção de pesquisa para conclusão de curso.

**Palavras chaves:** hipertrofia, força, treinamento resistido, atividade elétrica

<sup>1</sup> Iniciação Científica - CEPAFEE