

# Treinamentos concorrentes: a influência de diferentes treinamentos aeróbios em praticantes de musculação

Maurício Henrique Teixeira  
Luiz Fernando Camargo Zonatto

## Resumo

Os treinamentos físicos atualmente vivem um momento de inovação e quebra de paradigmas. Dia após dia novas pesquisas apontam resultados que antes eram considerados ineficientes pela metodologia empírica de conhecimento dos praticantes de musculação. Agora é possível indicar que embora todos sejam eficazes, existe uma grande diferença no sentido de eficiência, em que dependendo da forma de periodização do treinamento pode se obter o mesmo resultado executando uma sessão mais rápida. De forma amadora, vários praticantes de musculação repudiam o ato de conciliar treinamentos aeróbios ao treino resistido, mesmo sem conhecimento científico sobre o assunto. Desta maneira, esta pesquisa terá como objetivo geral avaliar a influência de ganhos hipertróficos em praticantes de musculação, associando treinos aeróbios pré e pós treino resistido. Acreditamos ainda que uma pesquisa desta natureza pode contribuir para a qualidade do treino de praticantes de musculação adequando da melhor maneira o seu treino para o ganho de hipertrofia. Desta forma será possível apresentar a diferença em ganhos na hipertrofia muscular com a alternância de diferentes protocolos de treinos concorrentes. Esta pesquisa será desenvolvida em uma abordagem de cunho quantitativo. Os instrumentos utilizados serão: (1) revisão de literatura, (2) avaliação física a serem realizadas com os grupos pré-dispostos, (3) prescrição de protocolos de treinamentos resistidos e aeróbios. Esta pesquisa encontra-se na fase de projeto, por este motivo ainda não apresenta resultados e conclusões.

**Palavras chaves:** Hipertrofia, Aeróbio, Treinamentos Concorrentes, Musculação, Treinamento Resistido.