



## TREINAMENTOS CONCORRENTES: A INFLUÊNCIA DE DIFERENTES TREINAMENTOS AERÓBIOS EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

---

### Resumo

TEIXEIRA, Maurício Henrique  
SANTOS, Karini Borges dos

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. Quanto a metodologia desta pesquisa, será realizada através de uma revisão de literatura, onde os instrumentos utilizados serão: revisão bibliográfica, recorte temporal e as circunstâncias identificadas no campo de observação. Esta pesquisa encontra-se na fase inicial de projeto, por este motivo ainda não apresenta resultados e conclusões.

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