

## EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO UNILATERAL E BILATERAL NA FORÇA MUSCULAR MÁXIMA

Orientadores: VIEIRA, Mariluce P.

Pesquisadores: VIAL, André C.

Curso: Educação Física

Área: Ciências Biológicas e da Saúde

Resumo: O presente estudo tem por objetivo verificar os efeitos de treinamento resistido executado de forma unilateral e bilateral na força máxima, bem como verificar alterações relacionadas a hipertrofia muscular. O mesmo caracteriza-se por ser uma pesquisa experimental, no qual a amostra será composta por indivíduos masculinos frequentadores de uma academia de Chapecó e que atendam os seguintes critérios: aceitar fazer uma anamnese nutricional e treinar de forma sistematizada numa frequência de três vezes por semana por um período de 8 semanas, no horário entre as 17:00hs e 22:00hs. Como instrumentos serão realizadas, avaliações físicas e antropométricas e, para a predição de 1 RM será utilizada a equação de Baechle e Groves (2000) e os exercícios determinados são: supino reto (articulado), legpress (45°) e rosca bíceps (polia). Em relação a metodologia de treino, será adotado método multi séries ou séries múltiplas, mesclando exercícios uni-articulares e multi-articulares. Serão utilizados na metodologia 4 séries por exercício, repetições entre 1 e 6, intervalos entre séries de 2 à 3 minutos e cargas entre 80% a 100% de 1 RM, sendo que um grupo treinará de forma unilateral e outro bilateral. Será utilizada análise descritiva e inferencial, utilizando-se de um teste para verificar a normalidade dos dados e a partir disso, será determinado um teste para comparação entre os indivíduos, verificando se houve diferença entre os mesmos, bem como alterações pré e pós período de treinamento.

Palavras-chave: Força. Treinamento. Unilateral. Bilateral

E-mails: mariluce.vieira@unoesc.edu.br / andre.vial@hotmail.com