

BENATTI, Mateus José. Hipertrofia no treinamento resistido: comparativo na cadência de movimento da fase excêntrica. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

RESUMO

A presente pesquisa teve como objetivo comparar a influência da velocidade de execução (VE) no treinamento físico (TF). O presente estudo foi realizado com dez sujeitos, com faixa etária de 18 a 30 anos, praticantes de musculação há mais de um ano. Os sujeitos realizaram em diferentes sessões de treino uma série de repetições máximas no supino plano, em duas VE distintas: 5 e 2 / 2 e 2 segundos. O presente trabalho buscou avaliar dois protocolos com diferentes VE, para força e hipertrofia. Neste sentido a amostra trás como resultados os valores de circunferência de tórax demonstrando ganhos para ambas as variáveis nos momentos pré e pós-intervenção entre os grupos: grupo excêntrica 5 (GE5) e grupo excêntrica 2 (GE2), ($97,2 \pm 1,9_{cm}$ - $102,0 \pm 1,0_{cm}$ e $98,6 \pm 4,7_{cm}$ - $101,0 \pm 5,5_{cm}$, respectivamente). No entanto quando comparado os grupos GE5 e GE2 não houve diferenças significantes. Observa-se também os valores de 1RM analisando resultados significantes para ambas as variáveis nos momentos pré e pós-intervenção entre os grupos GE5 e GE2 ($81,5 \pm 13,8_{kg}$ - $86,5 \pm 16,4_{kg}$ $70,9 \pm 13,2_{kg}$ - $73,1 \pm 13,5_{kg}$, respectivamente). Concluí-se que a VE influencia na intensidade dos exercícios, no ganho de força e hipertrofia com ênfase na ação excêntrica (AE).