

COMPARAÇÃO DA RESPOSTA HIPERTRÓFICA ENTRE O TREINAMENTO DE FORÇA REALIZADO COM MÁQUINAS VS. PESOS LIVRES (SANTANDER/UNIP)

Alunos: Magellan T. Amanuma e Nicollas T. T. da Silva Abreu

Orientador: Prof. Dr. Vitor de Salles Painelli

Cursos: Fisioterapia e Educação Física

Campus: Paraíso

Introdução: Pesos livres oferecem um ambiente de treinamento mais instável, o que pode contribuir para uma melhora do recrutamento muscular. Paralelamente, algumas máquinas têm a vantagem de utilizar um sistema de polias “cam”, o qual melhor se adapta às curvas de força-tensão de um dado músculo esquelético. A eficácia do treinamento de força com pesos livres versus equipamentos mecânicos sobre a hipertrofia muscular é amplamente discutida. O entendimento de qual forma de exercício é superior para a adaptação de hipertrofia muscular possui elevado potencial terapêutico e esportivo com repercussões nas áreas de Fisioterapia e de Educação Física. **Metodologia:** Até o presente momento da elaboração desse resumo, 10 mulheres jovens do sexo feminino com idade entre 18 a 40 anos, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e estão sendo submetidas a um programa de treinamento de força de 9 semanas, com frequência semanal de 3 sessões por semana. Após as avaliações basais, as participantes tiveram cada um dos seus braços e coxas alocadas randomicamente, numa proporção 1:1, em um dos dois seguintes grupos experimentais: 1) treino em máquina; 2) treino com pesos livres. Em seguida, o programa de treino foi iniciado. **Resultados:** A pesquisa caminha para o seu término, mas até o presente momento foi percebida a importância em monitorar o período menstrual das participantes para traçar um paralelo entre o período menstrual e a queda de desempenho temporária. Outros problemas e dificuldades de infraestrutura foram identificados e rapidamente superados ao longo da pesquisa. **Conclusão:** A pesquisa está em fase de finalização e a previsão é de que a coleta de dados seja executada e finalizada até a terceira semana de junho/2024. A partir disso, será iniciada a análise dos dados, a qual tem previsão para ser finalizada na segunda

semana de julho. Imediatamente após essa etapa, nós iniciaremos a redação do Relatório Final do Programa de Iniciação Científica e Tecnológica