

ALTERAÇÕES MORFOLÓGICAS NO PROCESSO DE ADAPTAÇÃO MUSCULAR, EM ADOLESCENTE DO SEXO MASCULINO PRATICANTES DE EXERCÍCIO CONTRA RESISTÊNCIA.

Jonathan china de MOURA¹, Yvan Fernandes Vilas BOAS².

¹Estudante de Educação Física/UNINCOR- email: jonh-china@hotmail.com

²Orientador e Professor do Curso de Educação Física/UNINCOR – email: yvanvilasboas@yahoo.com.br

Palavra chave: Morfologia, Adaptação, Resistência.

RESUMO:

O treinamento contra resistência caracteriza-se por atividades intermitentes, e para que ocorra hipertrofia das fibras musculares, deve haver equilíbrio entre a síntese e a degradação proteica muscular para favorecer hipertrofia. Basicamente o treinamento contra resistência é a força exercida contra a força da gravidade o praticante da atividade deve ter um controle de movimento segurando que faça o exercício corretamente. O treinamento contra resistência produz muitos benefícios e pode ser praticado por adolescentes, tomando as devidas proporções se tratando de pesos, volume e intensidade dos exercícios. O trabalho está sendo feito pelo fato de não ter estudos científicos comprovados sobre o que acontecem em programas onde existem adaptações morfológicas. A pesquisa será realizada com 20(vinte) adolescentes com idade entre 16(dezesseis) e 20(vinte) anos. Os participantes serão escolhidos aleatoriamente para não favorecer e para não ter alterações no final da pesquisa. A partir do momento em que todos os participantes decidirem fazer a pesquisa todos assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, que estão de acordo em participar. Todos os participantes da pesquisa terá o mesmo programa, com mesmo numero de series, repetições, descanso. Todos terão que passar por uma avaliação antropométrica, que será mensurada a altura em centímetro, peso em quilogramas, circunferência em centímetro. Os participantes terão que passar por uma avaliação, que será realizada no começo do programa e no final do programa de treinamento aplicado, para possíveis alterações. Serão utilizadas as seguintes dobras cutâneas peitoral, axilar media, tríceps, subescapular, supra ilíaca, abdômen e coxa.