

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

**Jonathan china de MOURA<sup>1</sup>, Yvan Fernandes Vilas BOAS<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup>Estudante de Educação Física/UNINCOR- email: [jonh-china@hotmail.com](mailto:jonh-china@hotmail.com)

<sup>2</sup>Orientador e Professor do Curso de Educação Física/UNINCOR – email: [yvanvilasboas@yahoo.com.br](mailto: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 número de séries, 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.