

## TREINAMENTO RESISTIDO DE ALTA INTENSIDADE PARA REGIÃO DO QUADRÍCEPS FEMORAL E SEU NÍVEL HIPERTRÓFICO

George Lobo de Melo\*

Igor Freitas Dias\*\*

É sabido que nos dias atuais há uma crescente busca pelo copo perfeito e por um padrão de estética no qual o corpo deve estar definido, magro e hipertrofiado. A musculação vem como uma das melhores opções para atingir estes padrões, obtendo cada vez mais adeptos. No entanto, para alcançar o objetivo desejado é importante ter um planejamento pré-estabelecido, ou seja, uma periodização para que os objetivos sejam alcançados. O presente estudo teve como objetivo: Identificar os ganhos hipertróficos na região do quadríceps femoral, com um programa de três séries e repetições até a falha concêntrica em um treino de oito semanas. Pretende-se responder o seguinte questionamento: Qual o possível ganho hipertrófico no quadríceps femoral com um programa de treino de oito semanas tendo três séries com repetições até a falha concêntrica? Para tal foi utilizado o protocolo de McArdle, Protocolo das três Circunferências Corporais, que consiste na coleta das circunferências dos seguintes dados: peso, altura, circunferência de abdômen, antebraço, coxa, quadril, panturrilha, braço, diâmetros de biestiloide e biepicôndilo. Com estes dados coletados foi feita uma avaliação ao iniciar o programa e outra ao termino para determinar os ganhos hipertróficos na região específica da porção medial coxofemoral. Foram selecionados os aparelhos leg. press 45°, cadeira extensora, cadeira adutora, agachamento Smith. As amostras foram escolhidas seguindo alguns critérios. As participantes da pesquisa não poderiam apresentar problemas de saúde que impedissem a continuação do programa ou que as colocassem em risco de lesões e precisariam estar na faixa etária de 18 a 30 anos de idade. Foi observado que o treino estabelecido com três series com repetições ate a falha concêntrica proporciona sim ganhos na região do quadríceps femoral e, além disso, proporciona uma perca no percentual de gordura corporal, mas foi identificado também que, ocorreu uma queda na imunidade das participantes levando a um quadro constante de resfriados e fraqueza muscular.

**Palavras-chave:** Treinamento Resistido, Quadríceps e Hipertrofia.

---

\* Especialista em Ciência da Atividade Física e Saúde; Cachoeira-Ba, e-mail: george\_lobo\_melo@hotmail.com.

\*\* Especialista em Ciência da Atividade Física e Saúde; Muritiba-Ba; e-mail: igorfreitas15@hotmail.com.