



## Relação de Pesquisas Cadastradas

**Centro:** CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE - CEFE Tel.: (0xx43) 3371-4218  
**Depto:** DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - CEFE-DEF Tel.: (0xx43) 3371-4238  
**Projeto:** 04766 - IMPACTO DE 24 SEMANAS DE TREINAMENTO CONTRA-RESISTÊNCIA COM SOBRECARGAS PROGRESSIVAS SOBRE O COMPORTAMENTO DE INDICADORES MORFOLÓGICOS, HEMODINÂMICOS E NEUROMUSCULARES

**Tipo de Cadastro:** PROJETO CEPE/UEL - RESOLUÇÃO 274/2005

**Tipo de Pesquisa:** TRABALHO CIENTÍFICO

**Processo:** 27509 / 2006

**Relatório:**

**Tempo Pr. Inicial:** 036

**Meses Prorrog.:**

**Término Previsto:** 30/11/2009

**Área do CNPQ:** EDUCACAO FISICA

### Desenvolvimento do Projeto

Data	Situação	Motivo
06/12/2006	EM ANDAMENTO	
30/11/2009	CONCLUÍDO	

### Aprovações do Projeto

Enviado para	Aprovado	Nº Referência	Especificação
--------------	----------	---------------	---------------

### Participantes do Projeto

Código	Categoria	Titulação	Sit C.H.	Função	Data	Nome
200273700028	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	ADEMAR AVELAR DE ALMEIDA J..
200273700028	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	ADEMAR AVELAR DE ALMEIDA J..
13100	EXTERNO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	ALEXANDRE MADEIRA PEDROSO
13100	EXTERNO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	ALEXANDRE MADEIRA PEDROSO
200302000035	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	ALINE MENDES GERAGE
200302000035	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	ALINE MENDES GERAGE
200508600015	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	AMANDA RAMOS RODRIGUES
200508600015	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	AMANDA RAMOS RODRIGUES
200508600060	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	ANDREIA CRISTINA PALATIM S..
200508600060	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	ANDREIA CRISTINA PALATIM S..
200508700630	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	CAROLINA SALVADOR CUROTTO
200508700630	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	CAROLINA SALVADOR CUROTTO
200273700460	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	CASSIO JOAQUIM GOMES
200273700460	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	CASSIO JOAQUIM GOMES
200508600140	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	CHRISTINE LIMA RIBEIRO
200508600140	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	CHRISTINE LIMA RIBEIRO
200508600173	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	DANIELA ROSA DA COSTA
200508600173	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	DANIELA ROSA DA COSTA
200403700161	GRADUAÇÃO		IN	INIC. CIENT.	31/07/2008	DAVID OHARA
200403700161	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	DAVID OHARA
200403700161	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	DAVID OHARA
200403700161	GRADUAÇÃO		AT	INIC. CIENT.	01/08/2007	DAVID OHARA
200403700207	GRADUAÇÃO		IN	INIC. CIENT.	31/07/2008	DOUGLAS FERNANDO DIAS
200403700207	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	DOUGLAS FERNANDO DIAS
200403700207	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	DOUGLAS FERNANDO DIAS
200403700207	GRADUAÇÃO		AT	INIC. CIENT.	01/08/2007	DOUGLAS FERNANDO DIAS
200612250341	PÓS-GRAD.		IN	COLABORADOR	30/11/2009	DURCELINA SCHIAVONI
200612250341	PÓS-GRAD.		AT	COLABORADOR	06/12/2006	DURCELINA SCHIAVONI
0510870	DOCENTE	DOCTORADO	IN 008	COORDENADOR	30/11/2009	EDILSON SERPELONI CYRINO
0510870	DOCENTE	DOCTORADO	AT 008	COORDENADOR	06/12/2006	EDILSON SERPELONI CYRINO



0512736	DOCENTE	DOCTORADO	IN 004	COLABORADOR	30/11/2009	ENIO RICARDO VAZ RONQUE
0512736	DOCENTE	DOCTORADO	AT 004	COLABORADOR	06/12/2006	ENIO RICARDO VAZ RONQUE
200612250294	PÓS-GRAD.		IN	COLABORADOR	30/11/2009	FABIO LUIZ CHECHE PINA
200612250294	PÓS-GRAD.		AT	COLABORADOR	06/12/2006	FABIO LUIZ CHECHE PINA
0604124	DOCENTE	DOCTORADO	IN 004	COLABORADOR	30/11/2009	FABIO YUZO NAKAMURA
0604124	DOCENTE	DOCTORADO	AT 004	COLABORADOR	06/12/2006	FABIO YUZO NAKAMURA
200612250034	PÓS-GRAD.		IN	COLABORADOR	30/11/2009	FERDINANDO OLIVEIRA CARVALHO
200612250034	PÓS-GRAD.		AT	COLABORADOR	06/12/2006	FERDINANDO OLIVEIRA CARVALHO
200273700266	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	GABRIEL GRIZZO CUCATO
200273700266	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	GABRIEL GRIZZO CUCATO
200611630203	PÓS-GRAD.		IN	COLABORADOR	30/11/2009	GABRIELA FULLIN RESENDE TE..
200611630203	PÓS-GRAD.		AT	COLABORADOR	06/12/2006	GABRIELA FULLIN RESENDE TE..
12212	EXTERNO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	HELIO SERASSUELO JUNIOR
12212	EXTERNO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	HELIO SERASSUELO JUNIOR
200402000457	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	IGOR AUGUSTO BRAZ
200402000457	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	IGOR AUGUSTO BRAZ
200302000513	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	JOICE YOLANDA DE OLIVEIRA
200302000513	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	JOICE YOLANDA DE OLIVEIRA
200402000480	GRADUAÇÃO		IN 120	COLABOR.AAC	10/11/2007	JOSE CLAUDIO JAMBASSI FILHO
200402000480	GRADUAÇÃO		AT 120	COLABOR.AAC	06/12/2006	JOSE CLAUDIO JAMBASSI FILHO
200508600355	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	JULIANA NOVAES DA CONCEICAO
200508600355	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	JULIANA NOVAES DA CONCEICAO
200203700247	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	JULIANO CASONATTO
200203700247	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	JULIANO CASONATTO
200302000579	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	LICIANE VANESSA DE OLIVEIR..
200302000579	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	LICIANE VANESSA DE OLIVEIR..
200612250045	PÓS-GRAD.		IN	COLABORADOR	30/11/2009	LUIS ALBERTO GOBBO
200612250045	PÓS-GRAD.		AT	COLABORADOR	06/12/2006	LUIS ALBERTO GOBBO
200508300396	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	MAIRA TRISTAO PARRA
200508300396	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	MAIRA TRISTAO PARRA
1327313	DOCENTE	MESTRADO	IN 004	COLABORADOR	30/11/2009	MARCELO ROMANZINI
1327313	DOCENTE	MESTRADO	AT 004	COLABORADOR	06/12/2006	MARCELO ROMANZINI
200302004017	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	MARCIO HENRIQUE DE SOUZA YUGE
200302004017	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	MARCIO HENRIQUE DE SOUZA YUGE
200622250126	PÓS-GRAD.		IN	COLABORADOR	30/11/2009	MATHEUS AMARANTE DO NASCIM..
200622250126	PÓS-GRAD.		AT	COLABORADOR	06/12/2006	MATHEUS AMARANTE DO NASCIM..
13099	EXTERNO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	MICHELE CAROLINE DE COSTA ..
13099	EXTERNO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	MICHELE CAROLINE DE COSTA ..
200302000966	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	NAYARA HELENA SANDOLI
200302000966	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	NAYARA HELENA SANDOLI
200208300118	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	PEDRO BEVILAQUA PUPO FERRE..
200208300118	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	PEDRO BEVILAQUA PUPO FERRE..
200302000706	GRADUAÇÃO		IN	COLABORADOR	30/11/2009	PEDRO HENRIQUE MENDES GOMES
200302000706	GRADUAÇÃO		AT	COLABORADOR	06/12/2006	PEDRO HENRIQUE MENDES GOMES
200622250160	PÓS-GRAD.		IN	COLABORADOR	30/11/2009	RAFAEL RAUL PAPST
200622250160	PÓS-GRAD.		AT	COLABORADOR	06/12/2006	RAFAEL RAUL PAPST
200612250318	PÓS-GRAD.		IN	COLABORADOR	30/11/2009	RENATA SELVATICI BORGES JA..
200612250318	PÓS-GRAD.		AT	COLABORADOR	06/12/2006	RENATA SELVATICI BORGES JA..
200612250352	PÓS-GRAD.		IN	COLABORADOR	30/11/2009	SORAYA RODRIGUES DODERO
200612250352	PÓS-GRAD.		AT	COLABORADOR	06/12/2006	SORAYA RODRIGUES DODERO



## Resumo do Projeto

DIVERSOS ESTUDOS AO LONGO DAS ÚLTIMAS DÉCADAS TÊM DEMONSTRADO QUE A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS COM PESOS PODE RESULTAR EM INÚMEROS BENEFÍCIOS PARA DIFERENTES POPULAÇÕES. ESSE FATO TEM MOTIVADO PESQUISADORES A INVESTIGAREM AS POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES METABÓLICAS, NEUROMUSCULARES E MORFOLÓGICAS ASSOCIADAS A ESSE TIPO DE EXERCÍCIO FÍSICO, TANTO PARA A MELHORIA DA SAÚDE QUANTO PARA A OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO ATLÉTICO. TODAVIA, A MAGNITUDE DAS MODIFICAÇÕES ENCONTRADAS TEM SIDO BASTANTE VARIÁVEL EM RAZÃO DE INÚMEROS FATORES, TAIS COMO: PERÍODO DE DURAÇÃO DO ESTUDO; PROTOCOLOS DE TREINAMENTO EMPREGADOS; INTENSIDADE E VOLUME DE TREINAMENTO UTILIZADO; VARIABILIDADE NOS NÍVEIS DE TREINABILIDADE PRÉVIA DOS SUJEITOS INVESTIGADOS, DENTRE OUTROS. ASSIM, O OBJETIVO DO PRESENTE ESTUDO SERÁ ANALISAR O EFEITO DE 24 SEMANAS DE TREINAMENTO CONTRA-RESISTÊNCIA (TCR) COM SOBRECARGAS PROGRESSIVAS SOBRE INDICADORES MORFOLÓGICOS, HEMODINÂMICOS E NEUROMUSCULARES EM ADULTOS JOVENS. PARA TANTO, CERCA DE 40 SUJEITOS APARENTEMENTE SAUDÁVEIS, DO SEXO MASCULINO, APÓS SEREM PREVIAMENTE SELECIONADOS SERÃO DIVIDIDOS EM DOIS GRUPOS (TREINAMENTO E CONTROLE). OS SUJEITOS DO GRUPO TREINAMENTO SERÃO SUBMETIDOS A PROGRAMAS REGULARES DE TCR EM TRÊS ETAPAS SUBSEQÜENTES, COM DURAÇÃO DE OITO SEMANAS CADA. OS PROTOCOLOS DE EXERCÍCIOS SERÃO EXECUTADOS A UMA FREQUÊNCIA DE TRÊS SESSÕES SEMANAIS DURANTE AS DUAS PRIMEIRAS ETAPAS E QUATRO SESSÕES SEMANAIS NA TERCEIRA ETAPA. O TCR NAS DUAS PRIMEIRAS ETAPAS SERÁ EXECUTADO EM UMA ÚNICA PROGRAMAÇÃO (10 EXERCÍCIOS, TRÊS SÉRIES DE 8-12 RM), SENDO QUE NA PRIMEIRA ETAPA A ORDEM DE EXECUÇÃO DOS EXERCÍCIOS SERÁ ALTERNADA POR SEGMENTO E NA SEGUNDA ETAPA SERÁ ADOTADA UMA MONTAGEM LOCALIZADA POR ARTICULAÇÃO. NA TERCEIRA ETAPA O TCR SERÁ DIVIDIDO EM DUAS PROGRAMAÇÕES (QUATRO SESSÕES SEMANAIS, NOVE EXERCÍCIOS/SESSÃO, QUATRO SÉRIES DE 8-12 REPETIÇÕES MÁXIMAS). O GRUPO CONTROLE SE MANTERÁ AO LONGO DE TODO O PERÍODO EXPERIMENTAL SEM QUALQUER ENVOLVIMENTO COM PROGRAMAS REGULARES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS. OS HÁBITOS NUTRICIONAIS DOS SUJEITOS SERÃO ACOMPANHADOS AO LONGO DE TODO O EXPERIMENTO. A COMPOSIÇÃO CORPORAL SERÁ DETERMINADA POR BIOIMPEDÂNCIA. MEDIDAS DE PRESSÃO ARTERIAL SERÃO OBTIDAS PELO MÉTODO AUSCULTATÓRIO E POR MAPA. O TESTE DE UMA REPETIÇÃO MÁXIMA (1-RM) SERÁ APLICADO COMO INDICADOR DE FORÇA MUSCULAR EM TRÊS EXERCÍCIOS (SUPINO EM BANCO HORIZONTAL, AGACHAMENTO E ROSCA DIRETA DE BÍCEPS). A RESISTÊNCIA DE FORÇA SERÁ AVALIADA POR MEIO DO NÚMERO MÁXIMO DE REPETIÇÕES EXECUTADAS ATÉ A EXAUSTÃO VOLUNTÁRIA DURANTE QUATRO SÉRIES A 80% DE 1-RM, NOS TRÊS EXERCÍCIOS. ANOVA E ANCOVA PARA MEDIDAS REPETIDAS, SEGUIDAS PELO TESTE POST HOC DE SCHEFFÉ, QUANDO  $p < 0,05$ , SERÃO UTILIZADAS PARA O TRATAMENTO DOS DADOS. ESPERA-SE QUE A IMPLEMENTAÇÃO DE UMA SOBRECARGA PROGRESSIVA E GRADUAL, CONTINUAMENTE, COM MODIFICAÇÕES PERIÓDICAS NO VOLUME E/OU INTENSIDADE DO PROGRAMA DE TCR, POSSA FAVORECER A OTIMIZAÇÃO DOS BENEFÍCIOS EM MÉDIO OU LONGO PRAZO, PROPORCIONANDO ESTÍMULOS ADEQUADOS (DEMANDAS FISIOLÓGICAS ELEVADAS) PARA QUE NOVAS RESPOSTAS ADAPTATIVAS SEJAM ESTABELECIDAS.