

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ANTONIO RODRIGUES BRETAS DE OLIVEIRA e  
PABLO DE OLIVEIRA DA SILVA**

**AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO NO TREINO DE FORÇA COM SÉRIES MÚLTIPLAS  
NO SUPINO HORIZONTAL**

**Volta Redonda  
2017**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA**  
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO**  
**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO NO TREINO DE FORÇA COM SÉRIES MÚLTIPLAS**  
**NO SUPINO HORIZONTAL**

Artigo apresentado ao Curso de Educação Física como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Antonio Rodrigues Bretas de Oliveira e Pablo de Oliveira da Silva

Orientador: Prof. Me José Cristiano Paes Leme da Silva

**Volta Redonda**  
**2017**

## FOLHA DE APROVAÇÃO

ANTONIO RODRIGUES BRETAS DE OLIVEIRA e  
PABLO DE OLIVEIRA DA SILVA

AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO NO TREINO DE FORÇA COM SÉRIES MÚLTIPLAS  
NO SUPINO HORIZONTAL

Orientador: Prof. Me José Cristiano Paes Leme da Silva

Banca Examinadora:

---

Prof Me José Cristiano Paes Leme da Silva

---

Prof<sup>a</sup> Me Christian Geórgia Spithourakis Junqueira

---

Prof<sup>a</sup> Me Patricia Cortêz dos Reis

## RESUMO

O objetivo foi discutir aspectos relacionados ao número máximo de séries (NMSs) no exercício supino horizontal (SH). Foi realizado estudo de campo, transversal e nível descritivo. Cinquenta e um homens (n = 51) com idade entre 19 a 49 anos (média 34) todos com mínima experiência de seis meses no TF. Os dados coletados entre fevereiro a junho de 2017. Os resultados mostram que o SH é um exercício muito popular na rotina de treino de força (RTF) entre praticantes de todas as idades e também entre atletas e indivíduos fisicamente ativos. 94,1% dos participantes tem experiência igual e superior a 12 meses permitindo praticar TF de elevada intensidade. Especialmente em relação ao máximo de séries possível de ser executado para participantes cuja RTF foi de 3 séries a falha ocorreu entre a 3ª e a 7ª série, sendo que a maioria (67,9%) falhou na 4ª série. Entre participantes com RTF de 4 séries houve variação entre a 2ª e a 6ª série para ocorrência da falha. A maioria (76,2%) falhou na 5ª. Ficou bastante clara a necessidade de supervisão profissional na RTF especialmente considerando a magnitude das variáveis intervenientes e sua respectiva manipulação a serem conjugadas no planejamento do TF.

**Palavras-chave:** Avaliação; Intensidade; Séries; Supino; Treino de força;

## **ABSTRACT**

The objective was to discuss aspects related to the maximum number of series (MNSs) in the horizontal supine exercise (HSE). A field study was carried out, transversal and descriptive. Fifty-one men (n = 51) aged 19 to 49 years (mean 34) all had minimal experience of six months on TF. The data collected between February and June 2017. The results show that SH is a very popular exercise in the strength training routine (STR) between practitioners of all ages and also between athletes and physically active individuals. 94.1% of the participants have experience equal to and exceeding 12 months, allowing the practice of high intensity TF. Especially in relation to the maximum of series possible to be executed for participants whose RTF was of 3 series the fault occurred between the 3rd and the 7th series the majority (67.9%) failed in the 4th grade. Among participants with RTF of 4 series there was variation between the 2nd and 6th grade for occurrence of failure. The majority (76.2%) failed in the 5th. It became very clear the need for professional supervision in RTF especially considering the magnitude of intervening variables and their respective manipulation to be combined in the planning of TF.

Keywords: Evaluation; Intensity; Series; Bench Press; Strength training;