

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

ALISSON DA SILVA COSTA e IAN DE SOUZA VIDAL

**AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO NO TREINO DE FORÇA COM REPETIÇÕES
MÁXIMAS NA ÚLTIMA SÉRIE DO 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 REPETIÇÕES
MÁXIMAS NA ÚLTIMA SÉRIE DO SUPINO HORIZONTAL**

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

Alisson da Silva Costa e Ian de Souza Vidal
Orientador: Prof. Me José Cristiano Paes Leme da Silva

**Volta Redonda
2017**

FOLHA DE APROVAÇÃO

ALISSON DA SILVA COSTA e IAN DE SOUZA VIDAL

AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO NO TREINO DE FORÇA (TF) COM REPETIÇÕES MÁXIMAS NA ÚLTIMA SÉRIE DO SUPINO HORIZONTAL

Orientador: Prof. Me José Cristiano Paes Leme da Silva

Banca Examinadora:

Prof Me José Cristiano Paes Leme da Silva

Prof^a Me Christian Geórgia Spithourakis Junqueira

Prof^a Me Patricia Cortêz dos Reis

RESUMO

O objetivo do estudo foi verificar a resposta de praticantes de treino de TF na última série, exercício supino horizontal (SH). Estudo de campo e nível descritivo. Cinquenta e seis homens (n = 56) com idade entre 18 a 67 anos (média 35). Dados coletados entre fevereiro a junho de 2017. Foi solicitado ao participante executar normalmente sua série no exercício SH e na última série foi solicitado que o executante fizesse o máximo de repetições (RMs) possível até a fadiga. Os dados mostram que: 1 – Predominam homens entre os praticantes de TF; 2 – Há variação de intensidade na prescrição de TF para homens como observado aqui; 3 – Há também grande variação em termos de: frequência semanal, pausa, ordem de execução dos exercícios, número de repetições, velocidade de execução e volume de carga; 4 – 45,6%, 22,8% e 31,6% fizeram na última série respectivamente RMS inferiores, iguais e superiores às RMS alvo na sua rotina de treino de força (RTF); 5 - Parece ter ficado decisiva a necessidade de supervisão profissional na elaboração e desenvolvimento de programas de TF especialmente em termos da manipulação das variáveis desse tipo de treino.

Palavras-chave: Avaliação, Intensidade, Supino, Treino de força

ABSTRACT

The objective of the study was to verify the response of TF practitioners in the last series, horizontal supine exercise (SH). A Field study and descriptive level was made here. Fifty-six men (n = 56) aged 18 to 67 years (mean 35). Data were collected between February and June 2017. The participant was asked to perform his series normally in the SH exercise and in the last series the performer was asked to make as many repetitions as possible until the fatigue. The data show that: 1 - Predominate men among TF practitioners; 2 - There is variation of intensity in the prescription of TF for men with observed here; 3 - There is also great variation in terms of: weekly frequency, pause, order of execution of the exercises, number of repetitions, speed of execution and volume of load; 4 - 45.6%, 22.8% and 31.6% made in the last series respectively lower RMS, equal to and higher than the target RMs in their RTF; 5 - The need for professional supervision in the elaboration and development of TF programs seems to have been decisive especially in terms of the manipulation of the variables of this type of training.

Key words: Evaluation, Intensity, Supine, Strength training