

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

LUCAS DUARTE COUTINHO PINHEIRO E MATHEUS HENRIQUE DA SILVA REIS

TREINAMENTO DE FORÇA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

**Volta Redonda
2017**

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

TREINAMENTO DE FORÇA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

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

Lucas Duarte Coutinho Pinheiro e Matheus Henrique da Silva Reis
Orientador: Prof. Me Cassio Martins

**Volta Redonda
2017**

FOLHA DE APROVAÇÃO

LUCAS DUARTE COUTINHO PINHEIRO e MATHEUS HENRIQUE DA SILVA REIS

TREINAMENTO DE FORÇA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Orientador: Prof. Me Cassio Martins

Banca Examinadora:

Prof Me Cassio Martins

Prof Me José Cristiano Paes Leme da Silva

Prof Me Carlos Marcelo de Oliveira Klein

RESUMO

O objetivo do estudo foi buscar e discutir que evidências científicas a literatura científica nos revela sobre a prática do Treinamento de Força. Para elaboração de nosso trabalho optamos por caminhar através de uma revisão sistemática, que assim como outros tipos de estudo de revisão é uma forma de pesquisa que utiliza como fonte de dados a literatura sobre determinado tema. Diante disso realizamos uma pesquisa na Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE) com publicações de janeiro de 2013 a julho de 2017, e foram selecionados os estudos que tinham relação com Treinamento de força. A literatura pesquisada demonstra que as manipulações corretas das variáveis pertencentes ao TF possibilitam gerar ajustes fisiológicos específicos. Contudo, destacamos a importância de maiores discussões acerca dos efeitos do TF e suas possibilidades de intervenção, devido ao grande crescimento dessa atividade.

Palavras-chave: Educação Física, Evidências Científicas, Treinamento de Força.

ABSTRACT

The purpose of the study was to search and discuss what scientific evidence the scientific literature reveals to us about the practice of Strength Training. To elaborate our work we chose to walk through a systematic review, which as well as other types of review study is a form that uses as a data source the literature on a certain topic. In the light of this, we conducted a research in the Brazilian Journal of Exercise Prescription and Physiology (RBPFE) with publications from January 2013 to July 2017, and selected studies related to strength training. The researched literature demonstrates that the correct manipulations of the variables belonging to the TF allow to generate specific physiological adjustments. However, we emphasize the importance of greater discussions about the effects of TF and its possibilities of intervention, due to the great growth of this activity.

Key words: Physical Education, , Scientific Evidence, Strength Training.

