

O ALONGAMENTO COMO FATOR INTERVINIENTE NA HIPERTROFIA MUSCULAR: UM ESTUDO PRELIMINAR

Gustavo dos Santos Ribeiro. Curso de Pós-graduação em Fisiologia do Exercício – UFRGS

Muitas atribuições são dadas ao alongamento, contudo nem todas possuem comprovação científica. O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos do alongamento durante o treinamento de força visando à hipertrofia muscular. A amostra do estudo foi composta por um indivíduo que treinou durante 16 semanas exercícios de força para M.S. e M.I. de modo unilateral, alongando os membros sinistros antes e após a sessão de treino. O resultado obtido foi um aumento na circunferência nos membros nãoalongados e uma diminuição da espessura da prega cutânea no M.I. alongado, o M.S. alongado não apresentou diferença significativa com o não-alongado. Contudo mais estudos devem ser feitos para verificar os verdadeiros efeitos do alongamento no treinamento de força visando à hipertrofia.

Palavras-chave: Fisiologia. Flexibilidade. Treinamento de Força.