SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO..... **Erro! Indicador não definido.**

2. OBJETIVO..... **Erro! Indicador não definido.**

3. REVISÃO DE LITERATURA..... 4

3.1 Efeitos da redução parcial das variáveis do TF sobre o desempenho de força, potência e massa muscular..... 4

3.2 Efeitos do DE sobre o desempenho de força, potência e massa muscular ..... **Erro! Indicador não definido.**

4. MATERIAIS E MÉTODOS..... **Erro! Indicador não definido.**

4.1. Procedimentos experimentais ..... **Erro! Indicador não definido.**

4.2 Amostra..... **Erro! Indicador não definido.**

4.3 Mensuração da força dinâmica máxima (1RM) de membros superiores e inferiores..... **Erro! Indicador não definido.**

4.4 Mensuração da potência de membros superiores e inferiores..... 18

4.5 Mensuração da altura do salto vertical..... 19

4.6 Mensuração da área de secção transversa muscular (ASTM) do braço e do quadríceps femoral..... 21

4.7 Programa de treinamento de força (TF)..... **Erro! Indicador não definido.**

4.8 Período de treinamento de força com carga reduzida (TFR) 24

5. ANÁLISE ESTATÍSTICA 26

6. RESULTADOS 26

6.1 Força dinâmica máxima (1RM) de membros inferiores e superiores 27

6.2 Potência de pico de membros superiores e inferiores..... 28

6.3 Altura do salto vertical 30

6.4 Área de secção transversa muscular 31

7. DISCUSSÃO..... 33

7.1 Força dinâmica máxima (1RM) de membros inferiores e superiores 33

7.2 Potência de pico de membros superiores e inferiores..... 37

7.3 Altura do salto vertical 40

7.4 Área de secção transversa muscular 42

8. CONCLUSÃO 45

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 47

10. Anexo 1 - Informação pessoal e questionário de atividade física..... 53

11. Anexo II - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO... 54