

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

A INFLUÊNCIA DA VARIABILIDADE DA INTENSIDADE E DO EXERCÍCIO NO
TREINAMENTO DE FORÇA PARA GANHOS DE FORÇA E ÁREA DE SECÇÃO
TRANSVERSA MUSCULAR

Rodrigo Monteiro da Fonseca

SÃO PAULO
2011

A INFLUÊNCIA DA VARIABILIDADE DA INTENSIDADE E DO EXERCÍCIO NO
TREINAMENTO DE FORÇA PARA GANHOS DE FORÇA E ÁREA DE SECÇÃO
TRANSVERSA MUSCULAR

RODRIGO MONTEIRO DA FONSECA

Dissertação apresentada à Escola de
Educação Física e Esporte da Universidade
de São Paulo, como requisito parcial para
obtenção do grau de Mestre em Educação
Física.

ORIENTADOR: PROF.DR. CARLOS UGRINOWITSCH