**Estudo Dirigido**

1. Quais são as variáveis que podem ser manipuladas no treinamento de força?
2. Como podem ser classificados os exercícios de força quanto ao tipo de contração muscular e à quantidade de articulações envolvidas?
3. Como pode ser quantificado o volume do treinamento de força? Como sua manipulação pode influenciar nas adaptações decorrentes do treinamento de força?
4. Como pode ser quantificada a intensidade do treinamento de força? Como sua manipulação pode influenciar nas adaptações decorrentes do treinamento de força?
5. Como a manipulação da pausa entre as séries de exercício pode influenciar nas adaptações decorrentes do treinamento de força?
6. Como a ordem dos exercícios podem influenciar nas adaptações decorrentes do treinamento de força?
7. O que é cadência do exercício? Qual seu efeito nas adaptações decorrentes do treinamento de força?
8. O que acontece com a expressão de miosinas de cadeia pesada com o treinamento de força?
9. Cite e explique os mecanismos de estão por trás do aumento e diminuição da força muscular com o treinamento e destreinamento, respectivamente.
10. Explique coordenação inter e intramuscular.
11. Explique hiperplasia e hipertrofia muscular.
12. Como a IGF-1 e a miostatina estão envolvidas no processo de aumento da área de secção transversa do músculo esquelético.