

## PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO E O AUMENTO DA FORÇA MÁXIMA EM ATLETAS PRATICANTES DE POWERLIFTING

FLACH, Fabiele Maldaner<sup>1</sup>; FREITAS, Luciano Dal Berto de<sup>1</sup>; COSSETIN, Eny Elisa Eidt<sup>2</sup>

Hoje em dia a preocupação com a saúde, a estética ou simplesmente com a idéia de melhorar a performance em um, ou mais esportes, acaba levando muitas pessoas a optarem por uma forma de treinamento que colabore com suas metas, de uma maneira rápida e eficaz. Pensando no sentido de que ocorra um maior desenvolvimento da força muscular e ainda um melhor aproveitamento das funções músculo esqueléticas, há a necessidade de melhorar a elaboração na periodização do treinamento. Sendo assim, esse estudo irá analisar se existe diferença significativa no aumento da força máxima em atletas adultos praticantes de musculação que realizam uma periodização no treinamento iniciado com uma adaptação anatômica e passando para o período de treinamento de força máxima, dos que realizam apenas treinamento de força máxima durante toda a periodização anual. A amostra foi constituída por dez atletas adultos praticantes de musculação, da cidade de Panambi-RS. Todos do sexo masculino e com a idade de vinte e dois anos, e que já praticam musculação a mais de um ano. Foi realizado um sorteio entre os dez atletas para selecionar cinco que realizaram um treinamento de força máxima com um programa de força de seis dias por semana. Para a realização do treinamento periodizado, será executado um total de 14 semanas de treino, realizando-se 6 dias por semana com 3 séries, de 10 repetições, com uma velocidade de execução moderada, com 30 segundos de intervalos entre as séries e 1 minutos entre os exercícios, com uma cargas de até 40% à 60% da carga máxima. Isto realizado no período de adaptação anatômica que terá a duração de 4 a 6 semanas. Todos os exercícios serão anotados e controlados através de 1 ficha de musculação. Os atletas que realizaram o treinamento não periodizado (Usual), executaram os mesmos exercícios dos atletas do treinamento periodizado, só que manterão a intensidade constante nos dias de treinamento, se igual 90% da carga máxima. Após a realização desta pesquisa, conclui-se que um programa de musculação periodizado direcionado para o aumento da força máxima pode vir a contribuir de maneira tão eficiente quanto o método usual de treinamento, sendo ainda que com bem menos esforço físico no microciclo semanal, sendo que foi possível atingir os mesmos ganhos de força que no treinamento usual, ainda percebe-se que ocorreu uma melhor recuperação dos atletas durante os microciclos de treinamentos em virtude de que os períodos de recuperação estão incluídos no treinamento semanal e não apenas no final do mesociclo de treinamento do atleta. Nota-se então que para que ocorra ganhos de força muscular não se faz necessário levar o treinamento até o máximo do esforço físico diariamente, mas sim procurar estruturar e periodizar de maneira eficaz de modo a respeitar os limites físico do atleta para que se alcance seus objetivos, sem o expor a treinos muitos árduos desnecessariamente.

**Palavras-chave:** Musculação. Academia. Atletas

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física da UNICRUZ

<sup>2</sup> Professora Spec. Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ