

MÉTODOS DE PERIODIZAÇÃO NO TREINAMENTO PARA HIPERTROFIA

VICTOR MATHEUS SANTOS DO NASCIMENTO*

DYNA ROSY ALVES DE OLIVEIRA*

CARLA FABIANE DOS SANTOS LEMOS*

MILTON DE ANDRADE SANTOS NETO*

ESTÉLIO HENRIQUE MARTIN DANTAS (CREF: 000001-G/RJ)*

*UNIVERSIDADE TIRADENTES, Aracaju, Sergipe, Brasil.

vmsantos_nascimento@hotmail.com

Palavras-chave: Periodização; Adaptação fisiológica; Treinamento físico.

INTRODUÇÃO: Periodização do treinamento físico refere-se à manipulação das variáveis metodológicas do treinamento físico divididas em fases lógicas, e tem por objetivo realizar ajustes específicos para o aumento do desempenho físico e prevenir o excesso de treinamento (STONE, et. al. 2000). **OBJETIVOS:** Acompanhar a evolução e adequabilidade de modelos de periodização no treinamento esportivo. **METODOLOGIA:** Foram utilizados estudos da plataforma google acadêmico e pubmed para a resolução deste trabalho, encontrou-se 761.930 artigos dos quais 20 foram considerados mais adequados, restando apenas seis para este resumo. Foram utilizadas as palavras-chave: “periodização”, “adaptação fisiológica”, “treinamento físico”. **RESULTADOS:** A utilização da periodização no treinamento resistido ganhou considerável popularidade nos últimos anos. À medida que os praticantes ficam mais experientes, os ganhos com o treinamento de força tendem a ser menores ou até atingir um platô, ou a um excesso de treinamento (overtraining), caso não haja uma adequação e variação dos estímulos. Os dias ou semanas recuperativas também devem ser planejados para o restabelecimento do corpo e da mente, na tentativa de afastamento do indivíduo do risco de lesões e resultados causados pelo overtraining. Estudos feitos por (Spinetti et. al. 2013) avaliaram e compararam o efeito de dois modelos de periodização; a ondulatória e a linear sobre a força máxima e hipertrofia muscular em uma sequência de treinamento resistido realizada do menor para o maior grupamento muscular. Os maiores achados deste estudo foi que a periodização ondulatória foi mais efetiva para promover melhoras sobre a força dinâmica máxima nos exercícios que iniciavam a sessão e sobre a hipertrofia muscular dos extensores de cotovelo e flexores de cotovelos. Já no estudo realizado por (Ramalho et. al. 2003) foram colocados dois grupos, G1: periodização linear, G2: periodização não linear, observou-se uma melhora significativa dos resultados obtidos pelos sujeitos pertencentes ao grupo 2 (não-linear), especificamente na massa corporal magra que pode estar relacionado principalmente com o princípio da periodização e da variação da sobrecarga proposto por (Weineck1999). Que diz que para que o princípio da sobrecarga possa ser utilizado de forma a estimular o atleta a atingir a forma ideal para uma determinada competição ou um alto rendimento, deve haver uma alternância entre aumento e redução do volume e intensidade dos estímulos. Por meio desse tipo de treinamento, os sujeitos conseguiram manter o organismo em situação metabólica favorável. Esta situação é a predominância do anabolismo sobre o catabolismo, ou seja, das reações de síntese sobre as reações de degradação de matéria. Quando ocorre mais anabolismo do que catabolismo o balanço nitrogenado torna-se positivo, com retenção de nitrogênio e aumento da massa muscular (SANTARÉM, 2002). **CONCLUSÃO:** A utilização da periodização no treinamento resistido ganhou considerável popularidade nos últimos anos. Baseados em tais resultados, foi confirmado que a periodização ondulatória é mais efetiva no aumento dos níveis de força dos exercícios e sobre a hipertrofia muscular na fase inicial do treinamento quando comparada à periodização linear. Já em contrapartida o método linear se mostrou mais eficiente que o método de periodização não linear.

REFERÊNCIAS

- DANTAS, E.H.M. **A prática da preparação física**. 6. ed., Vila Mariana, SP: ROCA, 2014.
- DANTAS, E.H.M; AZEVEDO, R.C.; SEQUEIROS, L.S.; MARQUES GOMES, A.L.; GOMES, A.C.; TUBINO, M.J. G. Abrangência dos modelos de periodização do treinamento esportivo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 16, n.4, 2008.
- DANTAS, E.H.M; DE GODOY, E.S; SPOSITO, C.A; DE OLIVEIRA, L.B; TUBINO, M.J.G; GOMES, A.C. Adequabilidade dos principais modelos de periodização do treinamento esportivo. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 33 n.2, Apr./June 2011.
- RAMALHO, V. P. & MARTINS Jr, J. Influência da periodização do treinamento com pesos na massa corporal magra em jovens adultos do sexo masculino: um estudo de caso. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 14, n. 2, p. 49-56, Jul./dez. 2003.
- SANTARÉM, J. M. Textos selecionados sobre atividade física em geral e exercícios resistidos. 2002. Disponível em: <<http://www.saudetotal.com/saud e/musvida/artigos.htm>>. Acesso em: 28 Março, 2016.
- SPINETI, J.; FIGUEIREDO, T.; DE SALLES, B.F.; ASSIS, M.; FERNANDES, L.; NOVAES, J.; SIMÃO, R. Comparação entre diferentes modelos de periodização sobre a força e espessura muscular em uma sequência dos menores para os maiores grupamentos musculares. **Rev Bras Med Esporte**, v. 19, n. 4, Jul/Ago, 2013.
- STONE, M.H.; POTTEIGER, J.A; PIERCE, K.C; PROULX, H.S; O'BRYANT, H.S; JOHNSON, R.L. Comparison of the effects of three different weight-training programs on the one repetition maximum squat. **J Strength Cond Res**, v.14 p. 332-337, 2000.
- WEINECK, J. **Treinamento ideal**. 9. ed. São Paulo: Manole, 1999.