

INFLUÊNCIA DA PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO COM PESOS NA MASSA CORPORAL MAGRA EM JOVENS ADULTOS DO SEXO MASCULINO

Vinicius Peraro Ramalho

UEM - Universidade Estadual de Maringá, Maringá - Paraná

Joaquim Martins Junior (Orientador)

UEM - Universidade Estadual de Maringá, Maringá - Paraná

A preocupação do treinador em organizar o treinamento de modo à proporcionar ao atleta uma ótima resposta adaptativa, levando em consideração os objetivos definidos, tem sido um alvo almejado desde a década de sessenta. Considerando a importância do planejamento do treinamento, o presente estudo teve como objetivo analisar a influência dos modelos de mesociclo linear e não-linear aplicados ao treinamento com pesos, no aumento da massa corporal magra. O estudo caracterizou-se como pesquisa quase-experimental. A amostra foi constituída por oito homens que se encontravam num nível intermediário de treinamento, divididos em dois grupos experimentais. O grupo 1, realizou o treinamento com base no modelo linear ou estável (sem variação da sobrecarga de semana para semana), e o grupo 2 realizou o treinamento baseado no modelo não-linear ou ondulante (com variação da sobrecarga de semana para semana), ambos num período de oito semanas. Na coleta de dados utilizou-se uma fita métrica para as medidas antropométricas de circunferências, uma balança da marca Filizola para a aferição do peso e um adipômetro da marca Cescorf para a medida da espessura das dobras cutâneas utilizadas na estimativa da composição corporal. As médias obtidas no pré e no pós-teste dos grupos foram comparados pelo teste "t" de student à um nível de significância de 5% ($p < \text{ou} = 0,05$). Analisando os resultados obtidos na comparação do pós-teste entre o grupo 1 e o grupo 2, pode-se concluir que não houve diferenças estatisticamente significativas, porém, o grupo 2 com base no modelo de treinamento não-linear de musculação, obteve um aumento estatisticamente significativo na massa corporal magra na comparação entre o seu pré e pós-teste, levando a crer que a estruturação dos mesociclos utilizando esse modelo, seja uma forma eficaz e segura para a sua aplicação no treinamento de força visando hipertrofia muscular.

viniciusperaro@pop.com.br; sec-def@uem.br