

EFEITO DA APLICAÇÃO DE MODELOS DE TREINAMENTO DE FORÇA PERIODIZADO NO GANHO DE FORÇA DE MEMBROS INFERIORES (APOIO UNIP)

Aluno: Marcelo Marassá Rodrigues

Orientador: Prof. Dr. Gilberto Candido Laurentino

Curso: Educação Física

Campus: Paraíso

A mudança sistemática em variáveis do treinamento, como volume e intensidade, durante um ciclo de treinamento, é conhecida como periodização (PER). Como tem sido demonstrado, a PER é mais efetiva para produzir ganhos em força muscular, quando comparada com modelos de treinamento não periodizado (NPER). O objetivo do estudo é verificar se diferentes estratégias de treinamento de força periodizado (não periodizado – NP; periodizado linear – PL e periodizado ondulatório – PO) influenciam as respostas de aumento da força dinâmica após um período de 12 semanas de treinamento. Vinte e cinco sujeitos executaram os exercícios de agachamento e extensão de joelhos unilateral, com frequência de três vezes por semana e volume de treino equalizado entre as estratégias. Os resultados mostraram um aumento da força dinâmica (1RM) dos membros inferiores em todas as estratégias após o período de treinamento ($p < 0,001$). No entanto, não houve diferença significativa entre elas. É possível concluir que os diferentes modelos de treinamento periodizado apresentam respostas similares nos aumentos da força dinâmica em membros inferiores.