

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO PERIODIZADO PARA GANHOS DE FORÇA E HIPERTROFIA

João Gabriel Santos Ferreira, Wilson Luiz Borges Junior.

Resumo: A periodização de treinamento de força é um conceito fundamental no campo da educação física. O planejamento do treinamento foi desenvolvido desde os Jogos Olímpicos da Antiguidade (170 a 245 a.C.), aplicados em levantadores de peso, aplicando-se modificações em suas sessões de treinamento ao longo das preparações para as competições, onde era observado uma melhor recuperação do treinamento e assim gerando maiores ganhos de força. Refere-se a uma abordagem estratégica para planejar e organizar os exercícios de modo a otimizar os ganhos de força e resistência muscular ao longo do tempo. Essa estratégia envolve a divisão do programa de treinamento em diferentes períodos ou fases, cada um com objetivos específicos e variações nos volumes, intensidades. Foram desenvolvidos vários modelos de periodização para encontrar a melhor forma de planejar o programa de treinamento dos atletas, a fim de alcançarem os resultados mais expressivos. Nessa revisão foram estudados os modelos de periodização em blocos, periodização ondulatória e periodização linear. Em estudo feito por Wetmore *et al* (2020) foi observado que, o treinamento periodizado tem vantagem em questões de ganhos de força em comparação com o treinamento não periodizado, assim como foi visto em vários outros estudos. Na periodização em blocos, foi vista uma grande melhora em todos os níveis de treinamento, seja indivíduo treinado ou iniciante, todos tiveram ganhos significativos de força, e os indivíduos atletas, conseguiram potencializar suas performances. O presente estudo teve como objetivo demonstrar o quanto a periodização do treinamento proporciona o aumento de força e hipertrofia em comparação com o treinamento não periodizado. Além do mais, verificar os ganhos de força e de massa muscular em indivíduos que se utilizam do modelo de periodização em blocos. Quanto aos procedimentos metodológicos, trata-se de uma pesquisa bibliográfica, aplicando-se artigos científicos e livros, recolhendo informações necessárias para a produção desse trabalho. Foram analisados diversos artigos de acordo com o tema e sua contribuição para este presente estudo. Com a utilização dos filtros: idiomas português e inglês. Sendo utilizados procedimentos bibliográficos nas bases de dados: Scielo, Lilacs, Bireme, PubMed e Google Acadêmico. Como descritores foram utilizados: obesidade, exercício resistido, hormônio irisina e a relação entre as palavras O treinamento periodizado demonstrou resultados expressivos em ganho de força e de massa muscular em comparação ao treinamento não periodizado. Além disso, os estudos observaram que os resultados dos diversos modelos de periodização não demonstraram resultados significativamente diferente em comparação com a periodização em blocos. Conclui-se que, o treinamento periodizado é de suma importância para o alcance dos melhores resultados de ganhos de força e de massa muscular, sendo dever do treinador em questão planejar corretamente o programa de treinamento tendo em vista os objetivos e necessidades do seu aluno.

Palavras-chave: treinamento periodizado; exercício resistido; hipertrofia; força

BARTOLOMEI, S.; HOFFMAN, J. R.; MERNI, F.; STOUT, J. R. A comparison of traditional and block periodized strength training programs in trained athletes. **Journal of strength and conditioning research**, v. 28, n. 4, p. 990-997, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000366>. Acesso em: 02 abr. 2023.

BOMPA, Tudor O.; PASQUALE, Mauro D.; CORNACCHIA, Lorenzo J. **Treinamento de força levado a sério**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2015. E-book. ISBN 9788520448748. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520448748/>. Acesso em: 05 jun. 2023.

FLECK, Steven J. Treinamento de força periodizado: Uma Revisão Crítica. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 13, p. 82-89, fev. 1999. Disponível em: https://journals.lww.com/nscajscr/Abstract/1999/02000/Periodized_Strength_Training__A_Critical_Review.15.aspx. Acesso em: 23 mai. 2023.

PRESTES, Jonato. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. São Paulo: Editora Manole, 2016.