INSTITUTO LUTERANO DE ENSINO SUPERIOR DE ITUMBIARA -ULBRA

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DEVYSON DE OLIVEIRA SOUZA

HEBERT OLIVEIRA FAGUNDES

ITALO RODRIGUES NASCIMENTO

LUCAS ALGUSTO DE PAULA PIMENTEL

RAIKÁ ALBERTINNE COSMO

THAUANY ELINAY GONCALVES DUARTE

**RESUMO:** TREINAMENTO FÍSICO – CONSIDERAÇÕES PRÁTICAS E CIENTÍFICAS

Itumbiara

2019

DEVYSON DE OLIVEIRA SOUZA

HEBERT OLIVEIRA FAGUNDES

ITALO RODRIGUES NASCIMENTO

LUCAS ALGUSTO DE PAULA PIMENTEL

RAIKÁ ALBERTINNE COSMO

THAUANY ELINAY GONCALVES DUARTE

**RESUMO:** TREINAMENTO FÍSICO – CONSIDERAÇÕES PRÁTICAS E CIENTÍFICAS

Trabalho apresentada a disciplina de Treinamento Físico do Curso de Educação Física do Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara - ILES/ULBRA, como requisito parcial para a obtenção de nota no segundo bimestre do sétimo período.

Orientador: Marcello Pasenike Rocha.

Itumbiara

2019

**RESUMO:** TREINAMENTO FÍSICO – CONSIDERAÇÕES PRÁTICAS E CIENTÍFICAS

O treinamento físico que visa o desempenho tem suas bases aplicação na antiguidade, porém é recente o avanço do conhecimento na ciência do esporte, sendo ela de grande contribuição para conduzir a prática esportiva que leva ao desempenho físico. Assim podemos dividir em quatros áreas o que se conhece a respeito do treinamento de um profissional com foco em aumentar o rendimento físico-esportivo: avaliação de treinamento, controle de treinamento, modelos de organização de cargas de treinamento e desenvolvimento das capacidades motoras.

A avaliação de treinamento efetiva tem os aspectos primordiais investigados conforme a modalidade esportiva, já que o seu rendimento esportivo depende de um conjunto de capacidades motoras e devem ser avaliadas as capacidades motoras da modalidade nas condições da prática da atividade. Para isso os testes elaborados também precisam ser mais próximo possíveis do desempenho em simulação, devem coincidir durante o tempo e relevante ao mostrar mínimas alterações causadas pelo treinamento. São as mais variadas formas de avaliação da força motora que traduz o desempenho esportivo e prescrição de treinamento diante de cada modalidade. Teste de força dinâmica, dinamômetros isocinéticos, células de cargas, testes isométricos balísticos, variações do salto vertical, plataformas de força e filmagens e potenciômetros lineares acoplados às barras de aparelhos de musculação, são exemplos mais recente em estudos de tipos de teste ideal para usar a fim de obter os parâmetros de interesse na avaliação. A avaliação de flexibilidade também possui avanços tecnológicos para melhor testar as capacidades motoras com o uso de fleximetros, eletrogoniômetros multi-axiais telemétricos e de dimensões reduzidas. Para avaliar o consumo de oxigênio tem que utilizado a análise de gases portáteis com telemetria e mensuração do trabalho máximo é feita por potência anaeróbia tem sido. E ainda, uso de biopsias musculares e de biologia molecular para analisar a resposta fisiológica dos modelos de treinamento. Por fim a avaliação de jogo que traz vantagens importantes para modalidades esportivas coletivas caracterizadas pela possibilidade de inúmeras situações não previstas. Existem sistemas informatizados específicos para análises técnicas e indicadores de desempenho.

O controle do treinamento busca relacionar o treinamento físico que foi prescrito, com as necessidades fisiológicas do atleta e as alterações no desempenho. Os estudos são para determinar os parâmetros que respondam a esse objetivo, principalmente quanto a carga imposta ao treinamento. Avaliação do consumo de oxigênio (VO2) para laboratórios e não útil para avaliação em campo, concentração sanguínea de lactato que pode sofrer influencias de dietas, tipo de treinamento e estado deste. Os métodos de perguntas e relatos de treino têm baixa eficácia comparada aos laboratoriais. A frequência cardíaca pode ser monitora durante o exercício para prescrição de intensidade de treinamento, exceto em algumas atividades, ela pode ser associada à percepção subjetiva do esforço desde que seja em exercícios sem modificações fisiológicas para quantificar a carga interna do treinamento. Para determinar carga de uma sessão de treinamento tem sido utilizada a percepção subjetiva do esforço da sessão. Também têm sido usados marcadores bioquímicos.

As formas de organização do treinamento podem afetar desempenho de força máxima e de potência muscular, e acima da periodização está à correta seleção de exercícios e capacidade motoras compostas no treinamento. A literatura traz três modelos básicos de organização das cargas de treinamento de força: não-periodizados, periodizados lineares e periodizados não-lineares. Os estudos de comparação entre os modelos podem mostrar resultados insatisfatórios porque na maioria desconsideram as adaptações neurais e morfológicas decorrentes do processo de treinamento. Outros estudos de modelos de periodização do treinamento precisam atingir a preparação física e efeitos da periodização e do treinamento simultâneo de diferentes capacidades motoras.

São vários estudos que procuram identificar os métodos e os meios de treinamento que melhor maximizam o desempenho para as diversas capacidades motoras. Os métodos de treinamento da flexibilidade se dividem em três tipos: estático, dinâmico e combinados, e tem se mostrados eficazes para aumentar grau de flexibilidade. Estudos que identificam meios para desenvolvimento da velocidade trazem o uso de corridas rápidas e curtas, corridas curtas em subidas, corridas com tração ou com colete de sobrecarga, exercícios pliométricos, saltos com sobrecarga, “overspeed” entre outros. A força muscular pode ser alcançada com o método isométrico funcional, o método isocinético e o método dinâmico. Para o desenvolvimento de potência muscular, o treino complexo é um dos métodos indicados. É valido ressalvar que em ambos os métodos os ganhos de força muscular são proveniente de alterações neurais e morfológicas. Últimas descobertas demonstraram que para o desenvolvimento da potência muscular é necessário máxima taxa de desenvolvimento de força durante as séries de exercícios. Já para desenvolver a resistência motora é necessário adaptações nos sistemas pulmonar, cardiovascular e neuromuscular. O objetivo de desenvolver essa valência física consiste em proporcionar o aumento da potência aeróbia, medida através do VO2máx. Segundo a literatura expressa no artigo o método de treinamento mais indicado para desenvolvimento de resistência e o treinamento intervalado, utilizado da seguinte forma: exercício de alta intensidade, intercalados por períodos de repouso ativo. Esse treinamento e capaz de aumentar tanto o VO2máx quanto o limiar anaeróbio.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA**

ROSCHEL, Hamilton; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [s.l.], v. 25, n. , p.53-65, dez. 2011. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/s1807-55092011000500007.