



PERIODIZAÇÃO DUPLA ONDULADA NO TREINAMENTO DE FORÇA EM MULHERES FISICAMENTE ATIVAS SOBRE A POTENCIA MUSCULAR, SALTOS ABK, CMJ e SJ, E A VELOCIDADE DE CORRIDA EM 20 METROS.

Jaimes, D.A.R.¹; Contreras, D.²; Jiménez, A.M.F.¹, Gobbi, L.T.B.¹.

1 Universidade Estadual Paulista (UNESP), Rio Claro, Brasil

2 Universidad de Pamplona (UPA), Pamplona, Colombia

O treinamento de força periodizado faz referência à variação do programa de treinamento em intervalos de tempo regulares, num intento ganhos na força, potencia muscular, no rendimento motor e/ou hipertrofia muscular. Um dos objetivos do treinamento de força periodizado é aperfeiçoar o treino durante períodos de tempo curtos (semanas, meses) assim como períodos longos (anos, fases da formação esportiva do sujeito). No caso das pessoas fisicamente ativas a periodização pretende facilitar o processo de progressão controlada do rendimento com a dosagem e a manipulação das variáveis relacionadas aos aspectos metabólicos y funcionais da carga, possibilitando assim a otimização do trabalho às possibilidades que cada sujeito tem. Existem diferentes periodizações tendo em conta às flutuações geradas nas variáveis da carga entre as unidades e entre as estruturas de treinamento. A periodização lineal (PL) tem aumentos progressivos entre os microciclos, a tendência ao crescimento da intensidade é constante. Na periodização ondulatória (PO) observa-se uma variação não lineal no da intensidade, já que esta se incrementa entre os microciclos. Por ultimo, a periodização duplamente ondulada (PDO) com ondulações efetuadas entre unidades de treinamento. Assim o objetivo do presente trabalho foi analisar o efeito da periodização dupla ondulada em mulheres com histórico de treinamento de força sobre a força máxima e a potencia muscular. Participaram do estudo 28 mulheres (34,71±4,81anos, 58,42±7,0Kg, 160,87±5,94cm), aleatoriamente assignadas nos grupos de treino linear (LT) e ondulatório (TO). Foi desenvolvido um macrociclo periodizado segundo Bompa (2002), com 11 meses de duração, dividido em quatro mesociclos assim: 1) adaptação anatômica (11 semanas), 2) força máxima (7 semanas), e 3) concessão a potencia muscular (7 semanas), com frequência de três sessões na semana, a amplitude da intensidade entre 60% e 95% da força máxima dinâmica (1RM) para ambos os grupos. As avaliações de potencia no agachamento (PA), altura do salto Avalakov (ABK) e countermovement jump (CMJ), além da velocidade de corrida em 20 metros foram aplicadas no final de cada mesociclo. Para o analise dos dados foi feita uma MANOVA (grupo x momento) com medidas repetidas para momento, se adoto o nível de significância de $p < 0,05$. O grupo PDO apresentou interação nos momentos 1 e 2 ($P < 0,01$) e 2 e 3 ($P < 0,01$) no ABK, CMJ e SJ. O grupo PL apresentou acréscimos na força com interação entre os momentos 1 e 2 ($P < 0,01$) e 2 e 3 ($P < 0,01$), além para PA se apresentou interação entre os momentos 1 e 2 ($P < 0,01$) e 1 e 3 ($p < 0,01$). Os resultados deste estudo sugerem que a PL gera adaptações em longo prazo na potencia do agachamento, enquanto a PO gera adaptações funcionais em curto prazo na altura em cm do ABk, CMJ e SJ, o que implica um maior impacto na funcionalidade dos participantes.

Email: darjaimes02@hotmail.com