



## A importância do treinamento resistido na obtenção de força, velocidade e potência.

\*Nathan Rodrigues Moura

\*\*Carla Lopes

**INTRODUÇÃO:** Atualmente um dos problemas que assustam em academias é a gama de exercícios sem acompanhamento, onde a dificuldade de aplicação de atividades e exercícios físicos, aumentam as chances de lesões e déficits na saúde, devido as dificuldades de planejamento e carência de orientação de um educador físico. O presente estudo compreende uma pesquisa bibliográfica, avaliativa quanti e qualitativamente, que objetiva prática de ensino de estágio obrigatório em academia, através de treinamento resistido como ferramenta usual para ganhos de força, velocidade e potência muscular em alunos de academia através da prática regular orientada.

**DESENVOLVIMENTO:** Autores<sup>1</sup> afirmam que força é uma capacidade física que pode se manifestar na forma de força absoluta, força máxima, força hipertrófica, resistência de força e força explosiva (rápida ou potência)<sup>2</sup>. A velocidade é definida como a propriedade motora que permite realizar movimentos ou ações motoras com grande rapidez, e dentro as atividades motoras relacionadas com a velocidade, pode-se ainda falar em velocidade pura (de base ou máxima), velocidade de reação, de deslocamento ou de locomoção, velocidade dos membros, de movimentos cíclicos e de movimentos acíclicos, velocidade de força, de sprint e entre outros<sup>3</sup>. A capacidade motora “potência”, é definida como a propriedade de realizar esforços máximos no menor espaço de tempo possível, representa a relação entre a força muscular apresentada pelo avaliado e a velocidade com que este pode realizar movimentos. Sendo assim, podemos criar situações para que alunos com baixos índices de capacidades motoras possam evoluir gradativamente dentro de um treinamento específico para sua finalidade seja velocidade, força ou potência muscular. O treinamento físico permite ao aluno exercer muitas potencialidades, desenvolvendo suas funções mentais, físicas e sociais.

**CONCLUSÃO:** Cabe ao professor esclarecer a realidade para o aluno e respeitar suas limitações, mas sempre evidenciando que, com dedicação e motivação, poderá ser conquistada a prática de qualquer esporte ou atividade física escolhida. Conhecer seus alunos, a realidade social, cultural e econômica em que estão inseridos, bem como seus interesses, pode auxiliar na adoção de metodologias e estratégias que transformem realidades e motivos para atuar numa perspectiva em que se trabalhe o corpo e mente, em sua totalidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Força. Velocidade. Potência. Treinamento.

\*Acadêmico da disciplina Estágio II de Educação Física Bacharelado da Universidade Luterana do Brasil. Mail: nathan17uniao@hotmail.com

\*\* Profª Ms em Fisiologia do Exercício (UDESC) e Universidade Luterana do Brasil e orientadora deste trabalho. Mail: lopescarla.p@gmail.com