

O PRINCÍPIO DA VARIABILIDADE COMO FERRAMENTA DE DESENVOLVIMENTO DA FORÇA MUSCULAR, MOTIVAÇÃO E MANUTENÇÃO DE ALUNOS EM UM PROGRAMA DE TREINAMENTO RESISTIDO

Mauricio T. Martins¹

Paulo Rodrigo P. da Silva²

RESUMO

O seguinte estudo retrata as atividades teórico/práticas realizadas durante o Estágio Supervisionado II, obrigatório do curso de Educação Física - Bacharelado da Universidade Luterana do Brasil, Campus Guaíba, o qual foi realizado na academia JAPUR SPORT & FITNESS, no município de Tapes/RS. O estágio foi realizado no turno matutino quatro vezes por semana, com carga horária de 12 horas semanais, totalizando 100 horas, sendo destas, 10 horas de avaliação do local do estagio, 10 horas de extensão e 80 horas de atividades práticas, no período de 24 de março a dois de junho de 2017.

A amostra selecionada para realização do referido estudo foi constituída de três alunos convidados a participarem de forma voluntaria. Sendo assim buscou-se um público predominantemente heterogêneo com as seguintes características: gênero masculino, faixa etária entre 21 e 24 anos, praticantes de treinamento resistido a no mínimo um ano e com objetivos similares.

O estudo teve como objetivo principal proporcionar através do Princípio da Variabilidade o aumento da força muscular, motivar os alunos e possibilitar a manutenção dos mesmos em um programa de treinamento. Em paralelo proporcionando a estética corporal, a melhora na simetria corporal, a vivência de novos métodos de treinamento e o bem-estar físico e psicológico.

O estudo teve em momentos distintos a aplicação de questionários, testes e avaliações necessárias para o início, a estruturação e de caráter comparativo para análise evolutiva de trabalho, sendo, Anamnese e Teste de Estimativa de 1 RM descrita em Tritschler *et. al.* (2003).

O desenvolvimento do programa de treinamento estabelecido para os alunos foi constituído de dois mesociclos compostos de quatro microciclos, onde foram utilizadas as metodologias de treinamento descritas em Neto (2009), Série Gigante (Agonista/Antagonista), Super Série, Pirâmide Decrescente e a metodologia descrita por Poliquin (1988) German Volume Training (GVT) respectivamente.

1 Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Luterana do Brasil - ULBRA – Campus Guaíba/RS. Mail: mauriciotavares_787@hotmail.com

2 Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Luterana do Brasil - ULBRA – Campus Guaíba/RS.

Desta forma os alunos tiveram suas práticas seguidas por diferentes métodos e variáveis de treinamento, todas essas variantes com objetivo de causar diferentes estímulos musculares, possibilitando uma maior ênfase na aplicação do Princípio da Variabilidade.

O trabalho identificou ganhos de força significativa nos alunos, excelência na adesão pela prática de novos métodos de treinamento e aplicabilidade destes métodos conciliados na ênfase do trabalho sobre o Princípio da Variabilidade, sendo assim uma ferramenta promotora de motivação e manutenção dos alunos para/com o programa de treinamento.

Palavras-chave: Treinamento Resistido; Variabilidade; Força Muscular; Motivação; Manutenção.