

## PERIODIZAÇÃO LINEAR E NÃO LINEAR: ANÁLISE NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E FORÇA MUSCULAR.

Pâmela Andrade VIANA<sup>1</sup>, Anderson Ranieri MASSAHUD<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Estudante de Educação Física/ UNINCOR- email: pamitaandrade@hotmail.com

<sup>2</sup>Orientador e professor de Educação Física/UNINCOR – email: prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

**Palavra Chave:** Exercício resistido – Métodos – Periodização

### RESUMO

A grande demanda de pessoas na prática de exercício resistido na academia, à impossibilidade de atenção individual e ou displicência do modo de aplicação do treinamento como elementos inibidores dos objetivos pretendidos, legitimam a necessidade de intervenções que, mesmo desenvolvidas em grupos, respondam com eficiência aos anseios individuais e diversificados dos sistemas que constituem o corpo humano que por sua vez é o instrumento de um ser humano que busca qualidade de vida. Em um ambiente de academia, torna-se evidente a exigência do aluno por resultados. Partindo deste princípio o professor é obrigado a criar métodos de periodização para resultados mais efetivos aos seus clientes. A evolução dos tempos pede a evolução do ser humano de maneira assistida por métodos e técnicas que associem a excelência da capacidade física à saúde, estética e preparação para o futuro que, embora mais acessível à longevidade, ainda é a luta da perpetuação da espécie que se renova coletivamente, mas se degrada e é extinta individualmente. Acompanhando a velocidade das informações, métodos de periodização vêm sendo aplicados como base de resultados exigidos. Acompanhando o desenvolvimento de técnicas várias, antes o treinamento de periodização ocorria em esportes coletivos e individuais com vôlei, natação, futebol lutas; hoje, nas academias, os treinamentos macrociclo, mesociclo e microciclo (linear e ondulatório) despertam interesse quando se tratam de especificar peso, modificar massa corporal magra e determinar força muscular. O objetivo deste trabalho é analisar a influência dos métodos de mesociclo linear e ondulatórios aplicados ao treinamento com pesos, na modificação da massa corporal magra e na força muscular, é a comprovação de que os métodos linear e ondulatório somam segurança e saúde no processo de aprimoramento da capacidade física. Investigar se a proposta de treinamento potencializa o ganho de força muscular, é identificar se houve alterações na composição corporal tal como ganho de massa, redução o percentual de gordura. Assim sendo, de caráter quase experimental, essa pesquisa abrange grupo de mulheres de 20 a 40 anos com, no mínimo, um ano de experiência no treinamento resistido que, anteriormente submetidas à coleta de dados antropométricos, pré-teste (1RM), serão divididas em dois grupos, no primeiro têm como base a periodização não linear e; no segundo, como base, a periodização ondulatória. Após 12 semanas, serão avaliadas num pós-teste com os mesmos requisitos do pré-teste para comprovação da maior ou menor eficiência de um método sobre o outro.