



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MAGNO DOS SANTOS ARCELINO

**PERIODIZAÇÃO DE TREINO ESPECÍFICO PARA FASE “OFF SEASON” PARA
ATLETAS DE CULTURISMO**

**CAMPINA GRANDE - PB
2017**

MAGNO DOS SANTOS ARCELINO

**PERIODIZAÇÃO DE TREINO ESPECÍFICO PARA FASE “OFF SEASON” PARA
ATLETAS DE CULTURISMO**

Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharel
em Educação Física da Universidade Estadual
da Paraíba, como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharelado em educação física.
Área de concentração: Treinamento
Desportivo

Orientador: Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes.

**CAMPINA GRANDE - PB
2017**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

A668p Arcelino, Magno dos Santos.

Periodização de treino específico para fase "Off Season" para atletas de culturismo [manuscrito] / Magno dos Santos Arcelino. - 2017.

14 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.

"Orientação: Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes, Departamento de Educação Física".

1. Treinamento resistido. 2. Off Season. 3. Treinamento de força. I. Título.

21. ed. CDD 796.4

MAGNO DOS SANTOS ARCELINO

**PERIODIZAÇÃO DE TREINO ESPECÍFICO PARA FASE “OFF SEASON” PARA
ATLETAS DE CULTURISMO**

Artigo apresentada(o) ao Programa de
Graduação em Bacharel da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharelado em
Educação Física.

Área de concentração: Treinamento
desportivo.

Aprovada em: 14/08/2017.

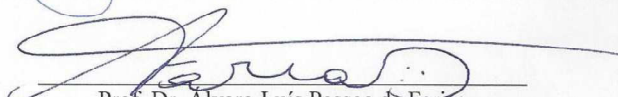
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

RESUMO	7
INTRODUÇÃO.....	7
DESENVOLVIMENTO.....	8
Treinamento Resistido:.....	8
Periodização:	9
Off Season	9
RESULTADOS	10
CONCLUSÃO.....	12
SUMMARY	12
REFERÊNCIAS	13

PERIODIZAÇÃO DE TREINO ESPECÍFICO PARA FASE “OFF SEASON” PARA ATLETAS DE CULTURISMO

Magno dos Santos Arcelino

RESUMO

Este artigo de cunho bibliográfico levantou informações sobre a periodização do treinamento na fase de off season de culturistas profissionais. Teve como objetivo tentar levantar dados e informações acima dos modelos ou métodos de periodização na fase de off season de atletas de culturismo. Foram efetuadas pesquisas em literaturas acadêmicas, artigos acadêmicos e pesquisas em fontes de internet variadas. Como não foram encontrados estudos direcionados ao desenvolvimento e estudo de uma periodização específica para o treinamento de off season de culturistas profissionais, advindo que este treinamento está diretamente ligado aos princípios do treinamento de força, sendo assim necessitando de maiores estudos sobre o tema abordado.

Palavras-Chave: Treinamento Resistido; Periodização; Off Season.

INTRODUÇÃO

O culturismo é um desporto que tem como sua base o treinamento resistido, também conhecido como musculação, ou treinamento de força. Atletas do culturismo procuram periodizar suas fases de treinamento em duas distintas etapas, o *off season* também conhecida como *bulking*, e o *cutting*, também chamado de *pre contest*. A musculação é hoje em dia um dos principais recursos para a aquisição de um bem estar completo do corpo, e vem aderindo mais e mais participantes conforme os dias se passam. Agregada a vários pontos positivos como a melhora do condicionamento físico, aumento de massa muscular magra, diminuição de peso por meio de perda de gordura, melhora da saúde, melhora da estética, entre outros; há muito ainda sobre o que falar e relacionar a musculação.

A prática do culto ao corpo, da procura pela estética perfeita, é algo que transcende historicamente várias épocas. Desde o período grego, já podia se observar a admiração pelo físico “bem feito”. Isso levou através do tempo a criação de campeonatos pelo melhor físico, como exemplo o Mr. Universe, o Mr. Olympia dentre outros. Atualmente a busca e melhora da estética usam de padrões impostos pelos corpos musculosos dos culturistas dentro das salas de musculação, porém há uma grande diferença entre pessoas ditas normais que buscam o aumento de massa magra, e os conhecidos atletas culturistas de competição.

Dentro do processo de periodização do treinamento resistido, a hipertrofia ocorre mediante diversos métodos e técnicas aplicados. Dessa forma, questionar se há uma periodização específica para fisiculturistas é essencial para possibilitar atingir o principal objetivo dessa modalidade esportiva, no caso, o maior ganho de massa magra durante todo o período que antecede as competições. Assim, o objetivo desse estudo é identificar se dentro dos processos de treinamento resistido aplicados ao culturismo profissional, há uma periodização específica no período de off season.

DESENVOLVIMENTO

Treinamento Resistido:

O treinamento resistido é uma prática muito difundida. Desde tempos antigos pode-se observar o manuseio de pesos para o trabalho de fortalecimento dos músculos e aumento da força. De acordo com Arcelino (2014), entalhes para as mãos foram encontradas em pedras, permitindo aos historiadores intuir que pessoas utilizavam o treinamento com pesos.

“Exercício resistido pode ser definido como contrações musculares realizadas contra resistências graduáveis e progressivas” (SANTARÉM,2013).

Em um programa de treinamento resistido cada exercício enfatiza a ação de um grupo muscular, sendo assim justificando a denominação de “exercícios localizados”.

Tais exercícios são designados a trabalhar acima de uma base ou protocolo com um fim específico, sendo assim, a periodização do objetivo a qual esta se treinando. Para atletas do fisiculturismo as periodizações tem por objetivo o aumento de massa muscular.

Periodização:

Periodização é a forma que o treinamento é organizado. É uma maneira de planejar o treinamento da melhor forma possível, para que haja o alcance de objetivos, a médio e longo prazo. Sendo assim “o planejamento do treinamento em longo prazo visando aumento da performance ou alcance dos objetivos, é denominado periodização” (TEIXEIRA, 2009).

“A palavra **periodização** vem do finlandês. No referido idioma, *Perior*, é utilizado para discriminar as estações do ano. O termo é largamente utilizado em esportes para discriminar a relação entre volume e intensidade, ao ser manipulado durante um determinado período, isto envolve parâmetros tais como diversos modelos de periodização, monitoramento, planejamento de cada fase de trabalho (microciclo, macrociclo e ciclos intermediários) (GUIMARÃES NETO, 2015, pág 177).

O fisiculturismo é um esporte que utiliza do treinamento resistido como sua base. A periodização dentro deste dar-se a entender que segue todos os princípios básicos do treinamento de força (sobrecarga, especificidade, individualidade biológica).

Dois são os períodos de periodização mais importantes para um fisiculturista. O *off season/bulking* (fase na qual há a busca pelo aumento da massa muscular), e o *pre contest/cutting* (fase na qual o atleta aumenta a qualidade muscular adquirida no *off season*, e normalmente antecede as competições).

Off Season:

O *off season*, também denominado pela palavra inglesa bulking, é a fase de ganho de massa muscular. “Basicamente bulking e off season são a mesma coisa, coincidindo com a época em que o atleta treina para ganhar peso particularmente em massa muscular...”(GUIMARÃES NETO, 2015, pág. 177).

Como já foi dito, é a busca pelo aumento de massa muscular, ou seja, pode-se entender também que é a busca pelo aumento da secção transversal dos músculos. “Dois fenômenos são conhecidos por aumentar a secção transversal dos músculos. O primeiro é hipertrofia, que é o aumento do tamanho do tamanho das fibras muscular. O outro é a hiperplasia, que é o aumento do número dessas fibras”(TEIXEIRA, 2000, pág. 70).

“Para adquirir ganho substancial de massa muscular, deve-se pelo menos uma fase de seis semanas de hipertrofia, sendo ainda melhor o planejamento de duas fases de seis de hipertrofia. Nesse tempo, o atleta deve utilizar os métodos de treinamento de sua preferência” (BOMPA, 2000,pág.70).

MATERIAIS E MÉTODO

Tivemos como tipo de pesquisa, uma pesquisa de cunho bibliográfico. “É desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos” (GIL,2008).

Fora utilizado como campo de pesquisa, livros, artigos, monografias e pesquisas em internet. Como também livros acadêmicos; artigos acadêmicos; revistas de treinamento; artigos e pesquisas na internet.

Nas buscas fora utilizado como maior recurso online de pesquisa o navegador Google Acadêmico que possibilita uma busca com amplo espectro de possibilidades, tendo como palavras a busca OFF SEASON, OFF SEASON TRAINING, TRAINING BODYBUILDER, PERIODIZATION IN BODYBUILDING. Sendo usados como critérios de inclusão certos requisitos, como todo e qualquer material de pesquisa citado na amostra, desde que os mesmos não fujam ao tema abordado; e todo e qualquer material de pesquisa publicado dentro dos últimos 27 anos que esteja disponível ao pesquisador.

RESULTADOS

“Bodybuilding como esporte envolve realizar uma série de poses onde os juízes classificam cada concorrente na aparência estética baseada em massa, simetria e definição” (HACKETT et al., 2013, tradução nossa).

Sabendo que o fisiculturismo objetiva o mostrar dos músculos, é comum ter esse ponto como crucial para seu desenvolvimento na periodização do atleta. Como afirma Bompa (2000), “O objetivo principal destes atletas culturistas é aumentar, o máximo possível o tamanho dos músculo, a densidade, o “tônus” e a definição muscular.”

A periodização da fase de off season deve ser ligada intrinsecamente com os princípios do treinamento de força, respeitando as fases nele existentes. “Planejar um programa de treinamento requer do atleta entender a interação de vários conceitos. Estar ciente de como

volume, a carga e a intensidade do treinamento afetam o programa é de fundamental importância” (BOMPA, 2000, pág. 31)

Em um estudo publicado pela Universidade de Sydney, na Austrália, sobre a preparação de fisiculturistas, muitos dos entrevistados afirmaram que durante a fase de não competição (off season), mantinham seu treinamento usando de 3 a 6 exercícios por grupamento muscular, onde efetuavam entre 6 a 12 repetições máximas. Provando assim que, o estímulo neuromotor durante a fase de off season fica mantido dentro da faixa de repetições indicadas para hipertrofia (ACSM). “Esse número de repetições é classicamente considerado treinamento para hipertrofia, por ser a que mais estimula o aumento do volume muscular” (SANTARÉM,2002).

A fase de off season é a fase para aumento de força, e tamanho muscular, onde o aspecto visual corporal é deixado um pouco em segundo plano. É nesse período que se observa o maior poder da variação nutricional, onde o consumo calórico do atleta é elevado. Essa aquisição de um maior apoio calórico influencia o treinamento. O treinamento do off season tende a ter grandes intensidades, e consideráveis volumes para os atletas.

Nas literaturas estudadas, estar ciente como o volume, a carga, e a intensidade afetam o programa de treinamento é de fundamental importância.

Bompa, um dos autores que possui vastas literaturas sobre o treinamento para culturistas, afirma que o volume de treinamento varia entre indivíduos de acordo com a experiência, tolerância e constituição biológica. Um atleta do culturismo profissional tem seu corpo desenvolvido em plenitude, buscando a melhoria estética em detalhes. O volume do treinamento tende a ser uma capacidade manipulativa tendo em vista que um atleta maduro, com longa experiência, sempre vai tolerar maiores volumes de treinamento.

Com o controle do volume de treinamento pode-se encontrar a intensidade deste mesmo, lembrando que há uma relação inversa entre esses princípios, onde um tende a aumentar enquanto o outro tende a diminuir. “Intensidade é a quantidade de força exercida em uma repetição, série ou treino” (GUIMARÃES NETO,2015, pág. 29). Para fisiculturistas profissionais, a intensidade do treino tende a ser altíssima, independente da fase em que ele se encontre, buscando sempre a falha da musculatura trabalhada, salvo em momentos de recuperação. É dentro de como será encaixado o nível da intensidade no treinamento que irá se aplicar a carga pertinente a cada exercício.

Segundo os estudos, a faixa de RM para se alcançar hipertrofia é de 6-12 RMs, porém segundo Bompa (2000), a estipulação da carga varia dos 90% de 1RM (carga pesada), a 50% de 1RM (carga submáxima), lembrando que o autor afirma que a carga deve-se relacionar

com a força a desenvolver de acordo com o treino. De acordo com o estudo de Hackett (2013) os culturistas afirmaram manter as repetições entre a faixa de 6 a 12 repetições máximas, então pode-se intuir que para maiores repetições a carga utilizada serão submáximas, e enquanto a quantidade de repetições diminui, a carga de aproxima da carga pesada, porém sempre procurando a exaustão da musculatura trabalhada. “A exaustão da musculatura é a principal ênfase do treinamento na fase de hipertrofia” (BOMPA, 2000, pág.34)

CONCLUSÃO

Dentro do estudo abordado, conclui-se que não há uma periodização específica para o treinamento em off season para atletas de fisiculturismo, tendo em vista que nessa fase, o treinamento está diretamente interligado aos princípios do treinamento de força, sendo assim um treinamento mutável a cada usuário, isto é, a individualidade influenciará no treinamento aplicado. Porém vale salientar que de acordo com as literaturas estudadas o trabalho de off season para atletas do culturismo está ligada às faixas de repetições propostas para a hipertrofia. Portanto, ainda há a necessidade de maiores estudos acima desta fase específica do culturismo profissional.

SUMMARY

This bibliographical article raised information about the periodization of training in the off season phase of professional bodybuilders. He had as objective to try to raise data and information above the models or methods of periodization in the phase of off season of bodybuilding athletes. Research was done on academic literatures, academic articles and research on varied internet sources. Since there were no studies aimed at the development and study of a specific periodization for the off season training of professional bodybuilders, this training is directly related to the principles of strength training, thus requiring further studies on the subject.

Keywords: Resisted Training; Periodization; Off Season.

REFERÊNCIAS

ARCELINO, MAGNO DOS SANTOS. **Entendendo as reais causas pelo descaso sobre o treinamento para panturrilhas na sala de musculação**. 2014. 25p. Artigo (apresentado ao final do curso de graduação em educação física) Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. 376p.:11.28cm. ISBN 978-85-363-0645-2.

GIL, ANTONIO CARLOS. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUIMARÃES NETO, W.M. **Anabolismo Total**. 7. Ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005. 171p. ISBN 85-86702-02-1.

GUIMARÃES NETO, W.M.; AZEVEDO, PAULO A. DE, **MIT**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2015. 232p.: il.; 24cm. ISBN 97-85-7655-581-0.

HACKETT, DANIEL A.; JOHNSON, NATHAN A.; CHOW, CHIN-MOI. **Training practices and ergogenic AIDs used by male bodybuilders**. Journal of strength and conditioning research, 2013. Disponível em: < http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/06000/Training_Practices_and_Ergogenic_Aids_Used_by_Male.20.aspx> . Acesso em: 4 de agosto de 2017.

PRAZERES, M. V. **A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida**. 2007. 42f. Monografia (apresentada ao final do curso de graduação em educação física) – Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis.

RATAMESS, NICHOLAS A. et al; **Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults**. American College of Sports Medicine. 2009. Disponível em: <http://www.treinamentoresistido.com.br/tr/Pages/Articles/Article.aspx?id=349&mode=2>. Acesso em: 30 de outubro de 2014.

SATARÉM, JOSÉ MARIA. **Carga e Repetições**. Instituto Biodelta, 2002. Disponível em: <http://www.treinamentoresistido.com.br/tr/Pages/Articles/Article.aspx?id=79&mode=4>. Acesso em: 06 de agosto de 2017.

SATARÉM, JOSÉ MARIA. **Exercícios resistidos**. Instituto Biodelta, 2002. Disponível em: <http://www.treinamentoresistido.com.br/tr/Pages/Articles/Article.aspx?ID=34>. Acesso em: 30 de julho de 2017.

TEXEIRA, C.V.L.S.; GUEDES JR, D.P.. **Musculação, desenvolvimento corporal global**. São Paulo: Phorte,2009. 152p.: il. ISBN 978-85-7655-209-3.