



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA-UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE-CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA-DEF
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JACKSON MARINHO RUFINO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO
APLICADA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DE CAMPINA GRANDE-PB**

CAMPINA GRANDE - PB

2017

JACKSON MARINHO RUFINO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO
APLICADA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DE CAMPINA GRANDE-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

ORIENTADORA: PROF^a. Dr^a. REGIMÊNIA MARIA BRAGA DE CARVALHO

CAMPINA GRANDE - PB

2017

É expressamente proibido 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 do Trabalho de Conclusão de Curso.

R926r Rufino, Jackson Marinho.
Relato de experiência [manuscrito] : periodização do treinamento aplicada em academias de musculação de Campina Grande-PB / Jackson Marinho Rufino. - 2017
19 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Atividade física. 2. Musculação. 3. Atuação profissional.
21. ed. CDD 613.7

JACKSON MARINHO RUFINO

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO APLICADA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DE CAMPINA GRANDE-PB

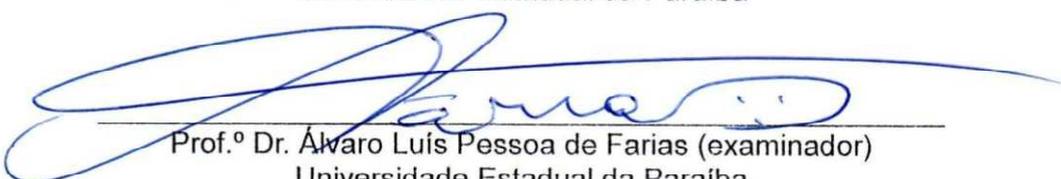
Trabalho de conclusão de curso, na forma de relato de experiência, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Atividade Física e Saúde

Aprovada em: 19 / 09 / 2017

BANCA EXAMINADORA


Prof.^a Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba


Prof.^o Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias (examinador)
Universidade Estadual da Paraíba


Prof.^o Dr. Roberto Coty Wanderley (examinador)
Universidade Estadual da Paraíba

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus pelas inúmeras bênçãos concebidas em minha vida, dentre elas a oportunidade dada a mim de regressar no ensino superior e poder concluir o curso de Bacharel em Educação Física

Aos meus pais João Rufino e Gilvânia Marinho Rufino, por todo acompanhamento, carinho, afeto, cuidado, incentivo e modo de criação que tiveram para comigo durante toda minha vida.

A minha esposa Monaliza Nichols Ventura Marinho pelo incentivo e paciência em um período tão árduo em minha vida, a minha filha Deborah Nichols Ventura Marinho pelo amor e carinho dedicado a mim.

A Prof. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho pela orientação durante a realização do meu trabalho, presteza e paciência no decorrer do mesmo.

Aos professores por compor a banca e me auxiliar no processo de melhoria do meu trabalho.

Aos demais professores que compõem o quadro docente do curso de Educação Física da UEPB, que contribuíram direta ou indiretamente na minha formação.

Aos meus colegas de turma Educação Física, por todos os momentos em que estivemos juntos, nos ajudando e também nas horas de descontração e brincadeiras.

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO APLICADA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DE CAMPINA GRANDE-PB

Jackson Marinho Rufino

RESUMO

O exercício físico é relacionado a qualidade de vida e a promoção de saúde sendo as academias um dos locais mais procurado para essa prática. Na busca por esses exercícios, a musculação tem conquistado adeptos de forma crescente e constante no Brasil, isso se dá devido aos resultados obtidos pelos praticantes. Já a periodização do treinamento é o planejamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento, de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do exercício desportivo. A realização desse estudo tem como objetivo descrever as vivências decorridas em academias de musculação com relação a periodização aplicada nas mesmas. O presente trabalho de conclusão de curso constitui-se em um relato de experiência como estagiário de musculação em academias de Campina Grande-PB, abordando a realidade diária do profissional e a aplicação de periodizações.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física, Musculação, Periodização.

CASE STUDIES: PERIODIZATION OF TRAINING APPLIED IN BODYBUILDING GYMS OF CAMPINA GRANDE-PB

Jackson Marinho Rufino

ABSTRACT

The exercise is related to quality of life and the promotion of health and one of the most sought after academies for this practice. In the search for these exercises, bodybuilding has won supporters increasingly and constant in Brazil, this is due to the results obtained by the practitioners. Already the periodization of training is the General and detailed planning of the time available for training, according to the intermediate objectives perfectly established, in conformity with the scientific principles of sports exercise. This study aims to describe the experiences after in bodybuilding gyms about periodization applied in them. This monography is an account of experience as an intern of bodybuilding in fitness clubs Wednesbury, addressing the everyday reality of professional and periodizações..

Key Words: Physical Activity, Weight Training, Periodization.

SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO.....	7
2- REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
2.1 A musculação.....	9
2.2 Papel do professor.....	9
2.3 Treinamentos periodizados.....	10
2.4 Público.....	11
3- O RELATO.....	12
4- CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
5- REFERÊNCIAS	16

1- INTRODUÇÃO

Atualmente os estudos voltados para a atividade física e saúde vem aumentando com frequência. Talvez essa preocupação tenha aumentado devido à globalização. Há anos a atividade física e o exercício físico são mencionados como instrumento de manutenção, recuperação e promoção da saúde, sendo notados os seus benefícios nos diversos grupos da sociedade, havendo sempre uma forte relação entre a prática da atividade física e uma conduta saudável.

Matsudo e Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde proveniente da prática da atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Corroborando com Saba (2001) que apresenta a atividade física como fator benéfico tanto no aspecto biológico quanto no psicológico.

Perante as informações, a busca por uma vida mais saudável e a procura por uma estética mais agradável vem crescendo em meio a população, assim elevando a quantidade de praticante de atividades físicas, de forma paralela, programas que estimulam um padrão de vida saudável foram concebidos e executados (CALFAS; LONG; SALLIS, 1996). Dentre esses programas está a prática da musculação.

Diante desse contexto da musculação como forte parceira à melhora dos níveis de atividade física surge a periodização do treinamento como fator de extrema importância para o sucesso do treinamento e alcance dos objetivos. Periodização é o planejamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento, de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do exercício desportivo (DANTAS, 2003).

No âmbito do treino desportivo, existem diferentes formas de definir planejamento. Pode-se definir como uma antecipação mental da atividade a realizar, projetando o conteúdo, a forma e as condições da atividade. Nele se leva a cabo uma análise prévia de todos aqueles fatores objetivos e subjetivos, internos e externos, que podem influir no resultado da tarefa proposta.

Em 2003, Rhea e colaboradores notaram que séries acima do necessário e treinamentos na mesma intensidade e constantes, além de não

haver benefício, indicadores de catabolismo aumentavam, o que leva a crer que isso não só seja improdutivo, mas também prejudicial ao resultado, podendo levar ao over training.

Dessa forma torna-se inviável um treinamento constante na mesma intensidade e volume sem uma alteração periódica na estrutura da atividade, podendo além de estagnar os resultados gerar lesões.

Diante deste contexto, o presente trabalho acadêmico, no formato de relato tem como intuito, relatar a periodização do treinamento aplicada em academias de musculação na cidade de Campina Grande- PB onde podemos colocar em prática os conhecimentos adquiridos por meio da graduação, trazendo sempre uma alusão entre a prática e a teoria, expor as vantagens que a periodização do treinamento exerce na qualidade de vida dos clientes, visando uma melhoria no método de treinamento, buscando contribuir com possíveis alterações, positivas, no modo de execução do trabalho nas academias, destacando a necessidade do trabalho periodizado no treinamento das pessoas que frequentam academias de musculação.

2- REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A musculação

Musculação é a nomenclatura dada ao treinamento com pesos, ou resistido, e tem como objetivos básicos o aumento da massa magra, ou hipertrofia, e a redução do percentual de massa gorda. A mesma praticada sob supervisão, representa um ótimo meio para a manutenção da saúde e melhoria na qualidade de vida, desde que os princípios sejam adequados aos objetivos e a realidade do cliente. Com um treino de musculação bem estruturado em suas variáveis é possível obter inúmeros benefícios, entre eles, manutenção e aumento do metabolismo basal, redução da perda de massa muscular, redução de gordura corporal, melhoria do sono, controle da glicose sanguínea, prevenção de doenças cardíacas, controle da pressão sanguínea, melhora na auto estima, melhora estética entre outros.

Palatnic (2011) ressalta que o treinamento resistido, além dos benefícios citados acima, previne doenças, ajuda na recuperação de lesões e reduz a flacidez muscular aumentando o tônus muscular.

2.2 Papel do professor

Diante da devida orientação profissional, através do professor de educação física, o cliente obtém um melhor resultado frente a atividade física. Para Monteiro (2001), a prescrição de atividades físicas depende de um especialista, sendo o profissional de educação física o mais qualificado para exercer atividades por meio de intervenções, avaliações, prescrições, e orientação de seções de atividade física com fins educacionais, de treinamento, de prevenção de doenças e promoção da saúde. Apenas o profissional de educação física graduado e devidamente regularizado em conselho de classe está qualificado para a prescrição de atividades físicas, porém, isso nem sempre ocorre de forma licita, e pessoas sem qualquer respaldo científico

prescrevem treinamentos se norteados em repetições de conceitos e ideias sem fundamentos (Lima, 2008).

2.3 Treinamentos periodizados

Periodização é o planejamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento, de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do exercício desportivo (DANTAS, 2003). A ideia de periodizar o treinamento não é nova, remonta à Grécia antiga. De início era usada com fins militares e depois também passou a ser usada com o objetivo de aumentar a performance na prática esportiva.

Metodologicamente, podemos distinguir três fases ou etapas que caracterizam a história dos modelos de planejamento desportivo (GOMES, 2002): primeiro desde a sua origem até 1950, quando se inicia a sistematização do treinamento; segundo de 1950 até 1970, quando se inicia o questionamento dos modelos clássicos do planejamento e aparecem novas propostas; e por último de 1970 até a atualidade, quando se vive uma grande evolução dos conhecimentos.

Os principais modelos de periodização do treinamento foram criados pelo cientista russo Dr. Lev Pavlov Matveev, na década de 50, com o Método de Periodização por blocos, e o criado pelo também russo Dr. Yuri Verkhoshanski, ressaltando seus pontos fortes e fracos em relação a sua aplicabilidade nas diferentes modalidades esportivas.

Para BARBARANTI (2003), uma ação sistemática de treinamento implica na existência de um plano em que se define igualmente os objetivos parciais, os conteúdos e os métodos de treinamento, cuja realização deve desenvolver mediante controle dos mesmos.

Existem maneiras de subdividir os períodos de treinamento de forma a reduzir riscos de lesões, melhorar os resultados através da quebra da homeostase e evitar o over training, que é o excesso do treinamento, são os macros ciclos. É através da criação dos macros ciclos, mesociclos e, mais especificamente, dos microciclos. O mesociclo é o elemento estrutural da periodização que possibilita a homogeneização do trabalho executado, tem duração de 21 a 35 dias, em média, porque esse é o tempo mínimo necessário para que as adaptações nas qualidades físicas pretendidas aconteçam,

segundo o conhecimento da síndrome de adaptação geral. Existem sete tipos de mesociclos: incorporação, básico, estabilizador, controle, pré-competitivo, competitivo, recuperativo. O microciclo é a menor fração do processo de treinamento. Combinando fases de estímulo e de recuperação, cria as condições necessárias para que ocorra o fenômeno da supercompensação, melhorando o nível de condicionamento do atleta. Existem seis tipos de microciclo: incorporação, ordinário, choque, recuperação, pré-competitivo e competitivo.

As consequências de um treinamento sistemático são, portanto, a melhora progressiva do sincronismo dos impulsos nervosos e a atividade intensiva do músculo antagonista (músculo que age em oposição à ação do músculo primário) com o músculo agonista (movimento primário). Um programa de treinamento capacitará os grupos musculares a se alternarem. Isso significa que quando um grupo de fibras musculares está exausto, outro grupo começará a contrair-se, resultando em melhoria da força (BOMPA, 2002).

2.4 O público

O público trabalhado é bastante variado, clientes de ambos os sexos e de variada faixa etária, cada um em busca do seu objetivo. As crianças são minoria juntamente com os adolescentes, embora tenha crescido a procura de adolescentes por academias, a ampla maioria é composta por jovens e adultos, embora haja um número significativo de idosos.

Os jovens em busca de uma estética perfeita e pelo envolvimento em amizades, os adultos tendem a buscar a academia por melhora nas atividades do trabalho, recuperações de lesões e pós-operatórios.

Os idosos por sua vez, buscam uma vida mais saudável e longa, bem como melhorias em suas capacidades funcionais e atividades da vida diária. Muitos até com encaminhamentos médicos. Para Ribeiro et al. (2012). Para que o idoso mantenha uma boa qualidade de vida é necessário a prática de atividades físicas regulares.

3- O RELATO

A experiência em academias de musculação teve início em 2012 e vêm-se desenvolvendo até os dias de hoje.

As intervenções foram realizadas de segunda à sexta-feira, nos períodos da manhã e tarde, onde os clientes ao chegarem à academia aplicava-se a metodologia de treinamento periodizado.

Diante de todo conhecimento científico e experiência profissional adquirida na graduação no curso de Educação Física, na Universidade Estadual da Paraíba e em academias de musculação na cidade de Campina Grande-PB, foi possível apreender muito além da prática e da teoria, reconhecendo que ambas caminham juntas para um desenvolvimento de uma atividade que vai além do treinar, compreendendo esses pilares que foram desenvolvidos no decorrer da carreira profissional e um aplicar diferenciado do conhecimento adquirido. Foi comprovado através da observação diária no ato do exercício da função que academias de musculação adotam métodos de treinamento que não estão de acordo com a base científica, dessa forma, os resultados dos clientes se tornam limitados ou nulos, caindo no princípio da adaptabilidade, no qual o corpo se adapta ao estresse ao qual foi submetido e mantém a homeostase, estado esse que não torna propício o desenvolvimento contínuo e, podendo ocasionar não apenas a estagnação do desenvolvimento mas também propiciar o surgimento de lesões. Além de afetar o fator psicológico por meio do desânimo, que pode ocasionar a desistência do cliente.

Foi identificado um modelo de prescrição não funcional, em que eram adotadas as simplórias três séries de dez repetições, sem um mínimo teste de repetições máximas, no qual era passado um treinamento tipo “receita de bolo”, onde, apenas se indicava os equipamentos a serem executados as atividades, não observando a individualidade biológica do cliente. E apenas de três em três meses algo diferente era imposto ao corpo já adaptado, mantendo um ambiente não anabólico.

Outro ponto crítico a ser analisado é a relação treinamento e intensidade, já que, o treinamento prescrito não tem uma aplicação de alteração nos períodos de treino, sem picos, sem momentos de recuperação, sem momentos

de choque. Ou seja, não se aplicava a periodização do treinamento como uma das ferramentas mais usadas em todos os esportes para a melhoria do condicionamento e, conseqüentemente dos resultados.

O treinamento deve levar em consideração a eficiência gestual da atividade, o maior esforço pelo menor gasto energético possível (DANTAS, 2000); além disso, as adaptações fisiológicas em resposta ao treinamento são altamente específicas à natureza da atividade do treino. Dessa forma, não se deve prescrever um treinamento sem as devidas fases.

Periodização consiste na forma de estruturar o treino desportivo dentro de um determinado tempo, através de períodos lógicos, que procuram a obtenção de uma determinada forma desportiva. A periodização é como um Conjunto de etapas para o desenvolvimento da forma desportiva. Segundo Bompa (2002) periodização tem origem na palavra período, que é uma porção ou divisão do tempo em pequenos segmentos, mais fáceis de controlar, denominadas fases. Pode-se complementar essa definição afirmando que periodização consiste em criar um sistema de planos para distintos períodos que envolvem um conjunto de objetivos mutuamente vinculados.

4- CONCLUSÃO

A realização do presente estudo possibilitou uma maior aproximação com as técnicas do treinamento desportivo, bem como com sua aplicação a populações específicas que nunca haviam tido contato com esta técnica anteriormente. Possibilitou ainda um significativo envolvimento entre teoria e prática, bem como um maior aproveitamento frente às situações de planejamento, ensino e prática das técnicas nos treinamentos.

As atividades desenvolvidas durante o período de estágio cumpriram o que se esperava desde o início, onde foi possível analisar as dificuldades iniciais dos clientes, no que diz respeito a prática da musculação com um olhar diferenciado, e não à luz do empirismo. Foi muito proveitosa a vivência nesta fase, tanto pelo lado cidadão, através da interação com os clientes em diversos momentos, e também como estudante de graduação e estagiário de academias, onde pude transmitir um pouco do conhecimento que tenho em treinamento periodizado na musculação para os alunos, visto que aprender a treinar tem contribuído de forma valiosa na vida deles não apenas como atividade física.

Dadas as recomendações e ensinamentos técnicos apresentados nos treinamentos, foi possível perceber um bom desempenho dos participantes frente à execução dos movimentos nos exercícios propostos, considerando que muitos deles não conheciam as técnicas e agora podem realizá-los com maior propriedade.

Assim, é necessário que haja mais interação entre academia e comunidade, a fim de que seja ampliado este espaço de promoção da saúde e difusão de conhecimentos por meio de práticas e atividades físicas mais presentes, acessíveis e efetivas no dia a dia de trabalhadores, estudantes e demais interessados nelas.

Conclui-se que, a vivência foi bastante válida e satisfatória para o aprofundamento de nossos conhecimentos num aspecto amplo, todos os desafios e dificuldades encontradas nos trouxeram um aprendizado muito valioso, que sem dúvida será utilizado posteriormente na caminhada da prática profissional. Por fim este trabalho foi positivo e satisfatório, sem dúvida a periodização do treinamento não apenas em academias de musculação, mas

em qualquer modalidade de esporte se faz necessária devido os benefícios apresentados ao decorrer do trabalho, no qual a direciona como ferramenta indispensável e inseparável do treinamento. Sugere-se que sejam desenvolvidos outros trabalhos com a intenção de aprofundamento nesse tema, visto que, esse tema é bastante amplo e de suma importância para o meio esportivo, ciente de que não objetivamos nesse trabalho esgotar o tema, mas apenas trazer uma luz ao mesmo.

5- REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. 2. ed. Barueri-São Paulo: Manole, 2003.

BOMPA, T. O. **Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento**. São Paulo: Editora Phorte, 2002.

CALFAS, K; LONG, B; SALLIS, J. **Control ledtrial of physician conseling to promote the adaptation of physical activity**, Prevention Medicine, v.3, n.25, p. 225-223, 1996.

DANTAS, E.H.M. **Periodização do treinamento**. A prática da preparação física. p. 63- 71, 2003.

DANTAS, E.H.M. **Quantificação da carga do trabalho, num programa de preparação para atletas de alto rendimento**. In: Fenômeno esportivo e o terceiro milênio. p. 147-153, 2000.

GOMES, A. C. **Estruturação e periodização.Treinamento Desportivo**. p. 141-166, 2002.

LIMA, F. V.; CHAGAS, M. H.; **Musculação: Variáveis estruturais**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

MONTEIRO, L. Z. **Perfil da atuação do profissional de educação física junto aos portadores de diabetes mellitus nas academias de ginástica de Fortaleza**. Dissertação de mestrado em saúde – Universidade de Fortaleza (UNIFOR). Fortaleza, 2006.

PALATNIC, R. P. **A iniciação ao treinamento de força**. Disponível em: [http://www.cepe.usp.br/site/?q=dicas/2011/05/23\(2011\)](http://www.cepe.usp.br/site/?q=dicas/2011/05/23(2011)). Acesso em 18 Agos

2017.

RHEA, M.R., B.A. ALVAR, L.N. BURKETT, AND S.D. BALL. A. **meta-analysis to determine the dose response for strength development.** Med. Sci. Sports Exerc. 35:456–464. 2003.

RIBEIRO, J. A. B. et al. **Adesão de idosos a programas de atividade física: Motivação e significância.** Revista Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34. n. 4, p. 969-984 out ./dez. 2012.

SABA, F. **Aderência: À Prática do Exercício Físico em Academias.** São Paulo, Manole, 2001.

