

## EFEITO DA PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO RESISTIDO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E FORÇA DE ATLETAS TCHOUKBALL

Rodrigo Gustavo Lopes, Marcelo Conte, Luis Felipe Milano Teixeira, Renato Skubs Reginaldo  
Alexandre Rossin.

Núcleo de Pesquisa em Treinamento Resistido – ESEF-Jundiá

**Introdução:** Observam-se na literatura específica, poucos estudos referentes aos efeitos da periodização do treinamento resistido (TR) em adolescentes. **Objetivo:** Verificar os efeitos de periodização do TR na composição corporal e força de atletas juvenis de Tchoukball. **Método:** Foi realizado estudo quase-experimental, envolvendo 5 voluntários, selecionados de acordo com os seguintes critérios de inclusão: i) idade: entre 15 e 17 anos; ii) sexo: masculino; iii) ativos fisicamente: praticantes da modalidade Tchouk-Ball com tempo mínimo de 1 (um) ano de treinamento na modalidade; iv) não praticantes de musculação; v) aptos a realizar os testes e programa de TR: referência negativa a presença de lesões e Teste Par-q negativo. Antes e após a intervenção foram aplicados os seguintes testes de aptidão física: composição corporal e força (teste 1RM). A periodização de 14 semanas (2 sessões semanais), foi organizada da seguinte forma: i) 1ª e 2ª semanas: adaptação; ii) 3ª e 4ª semanas: resistência muscular; iii) 5ª e 6ª semanas: hipertrofia muscular; iv) 7ª semana: força; v) 8ª semana: potência muscular; vi) 9ª e 10ª semanas: resistência muscular; vii) 11ª e 12ª semanas: hipertrofia muscular; viii) 13ª semana: força muscular e ix) 14ª semana: microciclo de testes. Como procedimentos estatísticos foi utilizado o delta percentual para comparar descritivamente as médias das variáveis estudadas pré e pós periodização. **Resultados:** Os principais resultados são expressos na tabela 1 e 2. **Conclusão:** Verificou-se aumento da força na ordem de aproximadamente 70% nos membros superiores e quase 150% nos inferiores. Destaca-se que os voluntários não referiram lesões durante a intervenção. Também observou o aumento do percentual da gordura corporal, sugerindo a adaptação orgânica no sentido de aumentar as reservas de gordura, visando suprir as necessidades do gasto calórico decorrente do TR. Em síntese, registra-se a melhora da força induzida pelo TR em adolescentes.

**Tabela 1:** Distribuição da média e desvio-padrão, das variáveis de % gordura e testes de 1RM referente à primeira avaliação.

VARIÁVEIS DESCRITIVAS	% GORDURA	SUPINO 1RM (KG)	DORSAL 1RM (KG)	OMBRO 1RM (KG)	LEG 45° 1RM (KG)
Média	16,96	23,6	49	24	97,8
Desvio-Padrão	5,60	13,24	13,67	3,31	41,84

**Tabela 2:** Distribuição da média, desvio-padrão e  $\Delta\%$ , das variáveis de % gordura e testes de 1RM referente à segunda avaliação.

VARIÁVEIS DESCRITIVAS	% GORDURA	SUPINO 1RM (KG)	DORSAL 1RM (KG)	OMBRO 1RM (KG)	LEG 45° 1RM (KG)
Média	19,49	40,4	75,6	41	242,2
Desvio-Padrão	6,23	8,04	11,10	6,63	57,27
$\Delta\%$	14,90	71,18	54,28	70,83	147,64