

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO COM PERIODIZAÇÃO NÃO LINEAR NOS NÍVEIS DE FORÇA E CINÉTICA DE LACTATO EM HOMENS E MULHERES JOVENS

Pedro Carlos de Albuquerque Nóbrega JUNIOR, Francisco de Mello NETO, Lajar José Fragoso de LIMA, Cláudio Luiz de Souza MEIRELES

Departamento Educação Física / LETFADS – UFPB, João Pessoa, Paraíba, Brasil

e-mail: Pedro_carlos_jr@hotmail.com

Introdução: A prática do exercício resistido (ER) é um dos meios mais eficazes para se conseguir o aprimoramento no funcionamento das capacidades físicas humanas, **Objetivo:** Esta investigação analisou se o método de treinamento em ER durante oito semanas, periodizado e estruturado de forma não linear, provocou impacto diferenciado sobre o aumento de carga absoluta e relativa na força, além dos aspectos na cinética de lactato nos níveis de força apresentado ao longo desse período nos praticantes. **Metodologia:** Participaram doze indivíduos, sendo oito do sexo masculino com idade, peso e estatura média de ($22,14 \pm 2,61$ anos, $76,79 \pm 1,59$ kg, $1,75 \pm 0,05$ m) e quatro do sexo feminino ($21,25 \pm 2,87$ anos; $51,06 \pm 0,58$, $1,54 \pm 0,06$ m), treinados em exercícios resistidos no período mínimo de pelo menos seis meses. O estudo foi composto pela elaboração de um programa de treinamento com frequência de três dias semanais, dividido em dois momentos em treino (A e B), com periodização não linear de oito semanas, onde ocorreu uma variação do volume e intensidade de 65% a 85 % de 1RM e foi utilizada uma progressão máxima de 5% a 10% por microciclo. Foram coletadas amostras sanguíneas para determinar o nível lactacidêmico de repouso e pós-treinamento em três fases distintas do programa no microciclo incorporação e ou regenerativo. **Resultados:** Os valores referentes a força absoluta nos exercícios membros superiores (EMSS) e inferiores (EMII) masculino no teste de 1RM pré e pós treinamento foram ($36,33 \pm 19,9$ kg e $44,47 \pm 24,9$ kg; $66,93 \pm 17,98$ kg e $90,50 \pm 26,25$ kg) e no feminino ($16,92 \pm 10,8$ kg e $21,25 \pm 13,8$ kg; $46,93 \pm 14,50$ kg e $61,87 \pm 25,57$ kg). Em ganhos relativos ao valores foram o seguinte o seguinte ($20,36 \pm 6,9\%$ e $34,67 \pm 5,8\%$; $23,91 \pm 11,6\%$ e $28,44 \pm 17,6\%$). Para os valores de lactato em repouso e pós-treinamento nas três diferentes fases de acordo com a tabela abaixo. **Conclusão:** A variação planejada no volume e na intensidade do treinamento mostrou-se extremamente importante para ganhos ótimos e contínuos na força reforçando o modelo de periodização não linear como sendo uma orientação adequada no processo de desenvolvimento do treino.

Tabela 1 – Valores de lactato pré e pós-treino resistido em diferentes etapas do programa de treino.

	Rp 1	Pt 1	Rp 2	Pt 2	Rp 3	Pt 3
Homens (n=8)	$1,72 \pm 0,85$	$4,06 \pm 1,30$	$1,97 \pm 1,02$	$4,25 \pm 1,47$	$1,45 \pm 0,55$	$3,84 \pm 2,20$
Mulheres (n= 4)	$1,33 \pm 0,36$	$3,14 \pm 1,40$	$1,44 \pm 0,84$	$3,59 \pm 1,63$	$1,28 \pm 0,51$	$3,36 \pm 1,77$

Obs: Valores em mmol/l, Rp = Repouso, Pt = Pós-treino

Palavras-chaves: Treinamento Periodizado, exercícios resistidos, Força.