

## **ANÁLISE DA PERDA DE DESEMPENHO PROMOVIDA PELO DESTREINAMENTO NAS CAPACIDADES FÍSICAS**

<sup>1</sup>MOURA, E.G., <sup>1</sup>BENEDITO, J.N.

Faculdade Adventista de Hortolândia – FAH/IASP, Hortolândia-SP, Brasil.

**Introdução:** É fato que o treinamento físico promove melhorias nas capacidades físicas. Para Mello et al (2005), o exercício físico/atividade física provoca alterações fisiológicas, bioquímicas além de trazer inúmeros benefícios, como diminuição das taxas de colesterol, controle da pressão arterial, redução de glicose sanguínea, melhora na frequência cardíaca e respiratória, benefícios psicológicos, como sensação de bem-estar e aumento da autoestima, bem como a melhoria no desempenho das capacidades físicas. O inverso disso, também ocorre quando um praticante de atividade física abandona a mesma por um período, ocorre com ele o que a literatura aponta como: *Destreinamento*, resultando assim, com o tempo, numa tendência de se perder qualitativamente e quantitativamente, o desempenho de todas as capacidades físicas melhoradas ao longo do período de treinamento, ou seja, elas sofrem um déficit grande em relação ao ganho, adquirido com o período de treinamento (PEREIRA, 2005; MICHELIN et al. 2008). **Objetivo:** analisar os efeitos dos ganhos e das perdas que se podem obter com a atividade física e o efeito que o *destreinamento* tem sobre esses ganhos, e quanto tempo e magnitude com que tais efeitos ocorrem. **Metodologia:** para isso foi realizada uma revisão de literatura de artigos científicos a partir do ano 1974 até a presente data, nos bancos de dados, Scielo, Capes e Lilacs. **Resultados:** todos os tipos de treinos levaram a ganhos significativos nos indivíduos. O *destreinamento* teve forte influência na perda das capacidades físicas que foram treinadas e adquiridas, reduzindo à basicamente aos parâmetros basais, os ganhos outrora adquiridos. Quatro semanas de *destreinamento* são suficientes para gerar perdas significativas nas capacidades físicas. **Considerações Finais:** Foi possível verificar que as capacidades de resistência e flexibilidade são mais sensíveis ao período de destreino, as mesmas tendem a diminuir com mais velocidade, em relação as demais capacidades.

**PALAVRAS-CHAVE:** Destreinamento; Atividade Física; Treinamento; Capacidades Físicas.