

## A INFLUÊNCIA DO MÉTODO DE TREINAMENTO PIRÂMIDE DECRESCENTE NA FORÇA DINÂMICA MÁXIMA

LUCAS JASKO - UNIUV<sup>1</sup>

Professor Orientador: Carina C. N. da Rocha Heil<sup>2</sup>

### INTRODUÇÃO

O presente estudo teve como tema a influência do método de treinamento pirâmide decrescente na força dinâmica máxima. A pesquisa realizou-se na Academia Top Fitness, localizada na Avenida Presidente Getúlio Vargas, nº 503, 2º piso, no município de General Carneiro - PR.

Na musculação existem diversos métodos de treinamento, que têm como finalidade trabalhar diferentes tipos de força. Entre eles está o método pirâmide decrescente, no qual se realiza um pequeno número de repetições com cargas elevadas, com progressiva redução de carga e aumento de números de repetições.

Segundo Gianolla (2003), os exercícios com pesos promovem rápidas mudanças estéticas e funcionais, por ser essa a atividade que mais induz musculação, ou seja, desenvolvimento do músculo. Em outras palavras, a musculação é uma forma de se exercitar, que deve ser incorporada ao cotidiano das pessoas. O exercício físico só é valorizado quando se entende que ele deve ser parte da vida das pessoas.

Este estudo propõe como problema responder á seguinte questão: Qual a influência do método de treinamento pirâmide decrescente, na força dinâmica máxima?

A importância da pesquisa se dá pelo fato de que um estudo mais detalhado sobre musculação, mais especificamente sobre o método pirâmide decrescente, buscou identificar qual a influência desse método na força máxima, por meio do teste de 1RM (uma repetição máxima), já que esse método é muito utilizado em academias, especialmente, para quem visa à hipertrofia muscular.

### OBJETIVOS

#### OBJETIVO GERAL

Analisar a influência do método de treinamento pirâmide decrescente na força dinâmica máxima.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Identificar a carga máxima em cada aparelho utilizado nos treinos;
- b) Aprimorar o condicionamento físico;
- c) Proporcionar saúde e qualidade de vida;
- d) Ajudar o participante da pesquisa a atingir seus objetivos com os treinos.

### METODOLOGIA

1 Acadêmico do 8º semestre do Curso de Bacharelado em Educação Física da UNIUV. E-mail: luucas\_spn@hotmail.com

2 Professora Especialista da UNIUV e pesquisadora na área de Formação de Professores. E-mail: prof.carina@uniuv.edu.br



A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de caso com análise de variáveis qualitativas e quantitativas descritivas. A pesquisa realizou-se na Academia Top Fitness, localizada na Avenida Presidente Getúlio Vargas, nº 503, 2º piso, no município de General Carneiro - PR. A população pertencente à pesquisa compôs-se por um aluno do da Academia Top Fitness e a amostra formada pelo indivíduo do gênero masculino, R.K.G, com 28 anos de idade, residente da cidade de General Carneiro - PR. Escolheu-se essa amostra de forma intencional, pelo fato de o pesquisador já conhecer o indivíduo e ele mostra interesse pela pesquisa. A força dinâmica máxima foi avaliada por meio de pré-teste e pós-teste do teste de 1RM, citado por Gallo (2009). No decorrer da pesquisa realizaram-se os treinamentos de musculação, sempre utilizando o método pirâmide decrescente. As aulas foram aplicadas cinco vezes por semana, com média de duração de uma hora cada, totalizando doze semanas, iniciadas no mês de abril de 2014 e concluída em julho do mesmo ano. Cada aula iniciava com o alongamento e aquecimento. O alongamento realizado era passivo, em que o acadêmico auxiliou o aluno. Para realizar o aquecimento, o aluno utilizava uma carga bem baixa em alguns aparelhos, e fazia de 15 a 20 repetições, somente para aquecer a musculatura. Após isso, o treinamento de musculação era iniciado. Foram trabalhados tanto os grandes como pequenos grupos musculares, tais como: peitoral, costas, quadríceps, bíceps femoral, abdômen, bíceps braquial, tríceps braquial, deltoídes, adutores e tríceps sural.

## RESULTADOS ESPERADOS

Os resultados estão sendo tabulados e analisados pelo autor da pesquisa. Espera-se com o estudo realizado analisar a influência do método de treinamento pirâmide decrescente na força dinâmica máxima.

## REFERÊNCIAS

GALLO, J. C. **13º Meeting, Balneario Camboriu**. 7 de setembro de 2009. Palestra ministrada aos estudantes e profissionais da área da saúde.

GIANOLLA, F. **Musculação: conceitos básicos**. Barueri - SP: Manole, 2003.