

## **MÉTODOS DE TREINAMENTO DE FORÇA MAIS USADO NAS ACADEMIAS DE SANTOS.**

Cássio Adriano Pereira; Ana Paula Ribeiro; Luiz Antonio Domingues Filho.

O objetivo do estudo foi verificar os métodos de treinamento mais usados em oito academias na cidade de Santos. Para isso foram entrevistados 23 profissionais de Educação Física que trabalham em academias no setor de musculação, sendo 17 do sexo masculino com idade de 28,7 -<sup>+6,3</sup> e 06 do sexo feminino com idade 26,3-<sup>+3,6</sup>. A pesquisa foi feita através de um questionário de 5 questões e com a presença do entrevistador. Como resposta as questões eles ressaltaram que os indivíduos que procuram e praticam a musculação o fazem por motivo estético, sendo que estético para as mulheres significa emagrecer e tonificar e para os homens, aumento do volume muscular. A montagem de programas citados varia de academia para academia, mas confere com os objetivos dos alunos: alternado por segmento para as mulheres, localizado por articulação para os homens. Com relação ao método de treinamento os preferidos e utilizados durante a prática pelos homens são: pirâmide crescente e pirâmide truncada crescente com variação de carga (hipertrofia muscular e força máxima), bi set e tri set (hipertrofia muscular). Já as mulheres preferem e utiliza o treinamento em circuito (resistência muscular) e pirâmide crescente com carga estável (resistência e força muscular). Conclui-se que os profissionais entrevistados privilegiam estes métodos de treinamento provavelmente por entenderem que estes são mais eficazes para atingir os objetivos dos clientes / alunos e pela praticidade no momento da prescrição.

**Palavras chaves** – métodos de treinamento, academia, musculação.

**Referência bibliográfica** - PEREIRA, C.A; RIBEIRO, A.P ; DOMINGUES FILHO- Métodos de treinamento de força mais usado nas academias de Santos - Anais da Jornada Santista de Treinamento de Força, Vol. 1, N<sup>o</sup> 1, pag. 19, 2007.