

**TIPOS DE TREINAMENTOS UTILIZADOS NO FISCULTURISMO FEMININO**Prof. Dr. GILSON RAMOS OLIVEIRA FILHO<sup>1,2,3</sup>Prof. Esp. NEY EVANGELISTA JUNIOR<sup>1,3</sup>Prof. Ms. MAURO SANTOS MACÊDO<sup>4,5,7</sup>Prof. Ms. TIBÉRIO JOSÉ MACHADO<sup>5,7</sup>Prof. Dr. MAURO MORAES MACÊDO<sup>5,6,7</sup>FELIPE TADEU VIEIRA RODRIGUES<sup>2</sup>KATIA PRENDA DE SOUZA<sup>2</sup>SABRINA VIEIRA SANTOS<sup>2</sup>SORAIA ANDRADE DE SOUZA DA SILVA<sup>2</sup>

1 – UERJ - UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

2 – UNISUAM - CENTRO UNIVERSITÁRIO AUGUSTO MOTA RJ, BRASIL

3 – FAMERC - FACULDADE MERCÚRIO RJ, BRASIL

4 – UCL – CENTRO UNIVERSITÁRIO CELSO LISBOA RJ, BRASIL

5 – META PRODUÇÕES E EVENTOS/INSTITUTO META RJ, BRASIL

6 – FAETEC – FUNDAÇÃO DE APOIO A ESCOLA TÉCNICA RJ, BRASIL

7 – LABIMH – LABORATÓRIO DE BIOCÊNCIAS DA MOTRICIDADE HUMANA RJ, BRASIL

e-mail: neyevanjr@gmail.com

**doi:10.16887/91.a1.70****INTRODUÇÃO**

Corpos fortes, torneados e com volume muscular aparente foram definidos como socialmente aceitáveis para os homens. A medicina desportiva, até meados dos anos 60, desaconselhava os exercícios com sobrecarga para as mulheres, com o argumento de que seu corpo não estava preparado para essas atividades.

Ao final dos anos 70 o esporte de força e o halterofilismo e o fisiculturismo era condenado para as mulheres vistas como frágeis em função da sua capacidade reprodutiva, com o decorrer do tempo esta visão foi caindo por terra e as mulheres foram cada dia mais invadindo as salas de musculação e tomando gosto pelo treinamento resistido.

As adaptações fisiológicas decorrentes do Treinamento de Força (TF) sugerem que diferentes variáveis como a sobrecarga mecânica, as alterações metabólicas e hormonais e os eventos intracelulares, podem de forma isolada ou integrada responder pelos aumentos de força, da área de secção transversa (AST) e da síntese de proteínas musculares (ACSM, 2009).

A força pode ser definida como sendo a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência podendo variar-se devido fatores neurais, musculares, biomecânicos e psicológicos (GUEDES, 2003).

É muito comum associarmos força a um grande esforço físico pois, os músculos proporcionam a energia necessária para os movimentos articulares em suas várias classificações: força máxima ou pura, força rápida ou explosiva e força de resistência.

Os benefícios da força estão associados ao aumento da massa muscular sendo uma forma de se atingir a hipertrofia adequada dependendo da combinação das variáveis como ordem, intensidade, volume, frequência de treino, intervalo, carga, adaptação ao treino.

Segundo autores como Dardem (2003), Weider (2003), Gentil (2005), Santos (2016) e Coutinho (2017), os métodos de treinamento de força produzem resultados distintos e nos é necessário conhecer, os tipos de treinamento: alternado por segmento que seguem a metodologia de alternância entre os segmentos corporais, tem por objetivo evitar a fadiga muscular precoce muito utilizado para iniciantes; o treinamento localizado por articulação que

tem como objetivo trabalhar grandes grupos musculares porque um dos fatores mais importantes é que esses exercícios são básicos para o desenvolvimento da força e um dos métodos convencionais e antigos o método conhecido como método de series ou sets, método progressão dupla que utiliza o aumento de cargas de repetições trabalhando duas variáveis.

Segundo Cossenza (2003), o método de Lorme técnicas de exercícios terapêuticos e de recuperação física que surgiu no decorrer da segunda guerra mundial por um médico alemão levantador de peso amador, Método de Oxford foi elaborado para diminuir a resistência à medida que a fadiga muscular se desenvolve, Método de Erpad foi desenvolvido por Knight para determinar mais objetivamente quando aumentar a resistência e como aumentá-la em um programa de exercícios, método de treinamento parcelado é a evolução natural do método convencional, corrigindo suas limitações.

Ainda Cossenza (2003), o método do "puxe e empurre" é uma variação do método de treinamento parcelado, porém, apresenta características próprias. Combina numa sessão de treinamento, grupos musculares que agem "puxando", e na sessão seguinte, grupos musculares que agem "empurrando", método de repetição roubada se caracteriza pela participação de outros grupamentos musculares auxiliando o agonista principal, permitindo a manipulação de pesos mais elevados que os utilizados normalmente.

Método de repetição forçada é a execução de mais repetições de um exercício do que o indivíduo é capaz de executar sem ajuda, Método D.T.A. (Dor – Tortura – Agonia) Trata-se da execução até a exaustão de um número de repetições de um exercício utilizando 60% a 70% do peso máximo em apenas um grupo, Método Pirâmide este método consiste em aumentar o peso adicional e diminuir proporcionalmente o número de repetições a cada grupo de determinado exercício (GUEDES, 2003).

Seguindo nossa explanação sobre métodos de treinamento de força e respectivos autores, o Método de Repetição Parcial consiste em não trabalhar, o exercício, com a amplitude total da articulação, realizando apenas parte do movimento articular, método de pique de contração é a interferência num segmento de modo que seja aplicada maior resistência durante os últimos graus de conclusão do percurso articular de um exercício, o Método da Tensão Lenta e Contínua consiste em realizar a contração concêntrica e a excêntrica, de cada repetição do exercício, de forma lenta, evitando os encaixes articulares ou pausa no movimento (GUEDES, 2003).

Weider (2003), explica que o Método Set Descendente consiste em realizar um grupo de determinado exercício, com o peso máximo para o número de repetições estipulado sem intervalo de recuperação, repetir o procedimento até completar vários grupos. Já o Método Super-Set sua forma tradicional consiste em agrupar dois exercícios, o primeiro visa desenvolver um determinado grupamento muscular, e em seguida, sem intervalo de recuperação, executa-se outro exercício que atue na musculatura antagônica ao primeiro. O Método da Serie Composta é um super-set para o mesmo grupo muscular, Método do Super-Set Múltiplo consiste em executar, sequencialmente, três ou quatro exercícios, um grupo de cada, dar um curto intervalo de recuperação e executar outra sequência de exercícios para grupos musculares antagônicos aos que foram exercitados anteriormente, até completar o número de grupos previsto no treinamento.

Souza (2016), nos fala sobre o Método do Tri-Set que trata da utilização de três exercícios, geralmente para o mesmo segmento corporal, podem incluir grupamentos musculares antagonistas e diferentes, com pouco ou nenhum descanso entre os exercícios.

Ainda Souza (2016) relata que o Método da Série Gigante a série gigante é bem parecida com o super-set ou o tri-Set, porém, mais intensa do que eles agrupa de quatro a seis exercícios para um mesmo grupo muscular ou para dois grupos antagônicos. Peripheral Heart Action (P.H.A.) é um método que tem como objetivo remover a hiperemia por todo o corpo, para isto, são feitas quatro sequências de exercícios, trabalhando todos os grupamentos musculares do corpo.

Já Silva (2018) discorre sobre o Método de Pré-exaustão que consiste em realizar um

super-set ou um tri-Set, com um exercício complementar (maior isolamento) para um grupo muscular, e em seguida, sem intervalo de recuperação, passar para o exercício básico, visando trabalhar o mesmo grupamento muscular.

Santos (2016) afirma que o Método circuito foi elaborado para melhorar as capacidades físicas dos desportistas desenvolvendo de forma combinada a força, a velocidade e a agilidade.

Método Oclusão Vascular (TFOV) estimula os aumentos da força e da AST em magnitude semelhante ao TF de alta intensidade, incluem a maior ativação de fibras musculares tipo II, as quais são mais responsivas ao TF e o aumento na secreção do hormônio do crescimento (GH), o qual tem efeito anabólico (BRANDT, 2015).

O fisiculturismo feminino evoluiu e foi modificando ao decorrer do tempo, as categorias foram tomando formas diferentes e se subdividindo, onde a feminilidade é um dos requisitos importantes, a categoria onde a massa muscular e volume eram maiores quase não existe mais dentro do esporte, tomando lugar hoje as categorias fitness.

Segundo a IFBB-RIO (2018), nos primórdios do fisiculturismo existia apenas a categoria bodybuilding feminino se dividindo apenas em leve e pesado, leve seria atletas com 55 quilos e pesada as acima deste peso, nesta categoria elas eram avaliadas pelo volume e definição muscular ao extremo, a categoria bodybuilding feminino tinha a característica corpo em formato X, volume e densidade muscular elevado, mas acabou criando nestas atletas um perfil de mulher masculina, e o uso exagerado de hormônios foi um dos motivos que a categoria fosse extinta e substituída pela categoria *Womans physique*.

A categoria *Womans physique* tornou-se a categoria para aquelas atletas que querem, assim como os homens da categoria fisiculturismo sênior, levar o seu desenvolvimento muscular e definição ao máximo, e também desejam posar e serem julgadas conforme os 4 critérios utilizados no fisiculturismo sênior (simetria, proporção, volume e definição), a feminilidade e beleza são requisitos fundamentais nesta categoria.

Ainda a IFBB-RIO (2018), cria a categoria Body Fitness o físico é de uma mulher atleta, esculpida e condicionada por uma rotina consistente e bem planejada de treinamento, que a confere um aspecto de físico feminino e atlético ao mesmo tempo, mas sem extrapolar os contornos da silhueta de uma mulher normal, a não ser na região da caixa torácica, costas e ombros. A silhueta da atleta deve obedecer à conhecida forma em Y, onde ombros e costas mais desenvolvidos, porém não extremamente definidos como as *Womans physique*, com braços atléticos e com baixo percentual de gordura, porém não tão desenvolvidos e extremamente definidos. As pernas têm baixo percentual de gordura, porém não ficam tão marcadas quando estão semi-relaxadas, e quando estão caminhando ou em uma contração, não afundam tanto os cortes. Tanto o vasto medial quando lateral não podem ser desenvolvidos a ponto de criar um ângulo curvado na silhueta dos membros inferiores.

A categoria Wellness foi criada em 2005 com o objetivo de aproximar as praticantes de musculação e ginástica da federação, e o sucesso foi imediato. Ao contrário que muitos pensam, essa categoria era muito difícil de ser julgada, onde as atletas com características evidentes da mulher brasileira apresentavam-se a cada ano de forma mais competitiva com volume e definição muscular reduzidos no tronco e mais evidentes nos membros inferiores.

Com o sucesso da categoria e passada algumas temporadas, a categoria continuou a evoluir, subdivisões foram criadas pela altura (até 1,58m, até 1,63m, até 1,68, acima de 1,68 e máster até 35 anos). Em 2014 torna-se internacional e hoje a categoria Wellness tem como principais características corpos mais harmônicas, longilíneos com menos “marcações” musculares, bikinis, sandálias e acessórios foram revistos sem tirar a principal característica peculiar da categoria que é a beleza e naturalidade.

A categoria Wellness Fitness é destinada a mulheres que preferem desenvolver um físico menos musculoso, pouco atlético e esteticamente agradável, com uma relação de tronco e membros inferiores levemente desproporcionais que se tornou uma febre entre as mulheres principalmente no Brasil onde este corpo é o mais desejado entre as mulheres.

A Categoria Feminina Bikini Fitness, foi reconhecida oficialmente como uma nova disciplina do esporte pelo Conselho IFBB Executivo e Congresso IFBB Mundial em 27 de outubro de 2002 (Cairo, Egito). As atletas dessa categoria mais se parecem uma modelo Fitness: magras, lindas e levemente malhadas. Representam aquela figura da atleta que poderia ser contratado tanto para estar com o rosto estampado na capa de uma revista somente pela sua beleza facial, como também desfilarem e fotografar para uma coleção de, como o nome já diz, biquínis, por exibir além da beleza facial, um corpo malhado, tendendo para o atlético porém esteticamente agradável aos olhares, por enfatizar ainda mais os formatos e as curvas femininas. Além da cintura fina, as atletas devem possuir os braços e ombros levemente destacados. Os glúteos devem ser redondos e firmes, e o percentual de gordura deve ser baixo, mas sem aspectos de desidratação.

O julgamento das atletas não ocorre somente pelo físico, mas também pela beleza facial, cabelos, e até mesmo a harmonia da maquiagem em relação ao conjunto corporal.

Após o exposto, O objetivo geral do artigo é identificar quais as metodologias de treinamentos mais utilizadas no fisiculturismo feminino e verificar se há diferenças entre as metodologias utilizadas no desenvolvimento das atletas do padrão X e Y envolvidas no estudo.

## METODOLOGIA

A pesquisa é descritiva, que segundo Thomas, Nelson e Silverman (2013) preocupa-se com o status e a descrição de um determinado fenômeno, sendo de cunho qualitativa, além de emergir como um método sistemático de investigação seguindo o procedimento científico de solução de problemas.

Os dados foram coletados em entrevistas onde separaram-se as informações sobre a metodologia e intensidades de treino praticadas pelas atletas, utilizando-se as respostas das doze (12) atletas femininas das categorias: Bodyfitness, Wellness, Bikine e Women's Physic que foram divididas no padrão X e Y.

As categorias Wellness, Bikine e Women's Physic divididas no padrão X, já a categoria Bodyfitness chama-se padrão Y.

A pesquisa teve embasamento teórico, em artigos, livros, sites e pesquisas realizadas sobre o tema, e foi dada ênfase ao treinamento contra resistência, metodologias de treinamento da musculação, hipertrofia e as categorias do fisiculturismo feminino.

## RESULTADOS

Com base nas entrevistas realizadas, foram analisadas descritas as seguintes metodologias: Repetição Forçada, Set Descendente, Super Set, Tri Set, Pré-Exaustão, Serie Gigante, Repetição Parcial, Método Dor Tortura e Agonia, Método de Oclusão, Super Múltiplos, Tensão Lenta, levantamos também a frequência e o tempo de treinamento e suas intensidades. O objetivo é conhecer as metodologias, intensidades e o tempo de treinamento mais utilizado pelas atletas femininas de fisiculturismo.

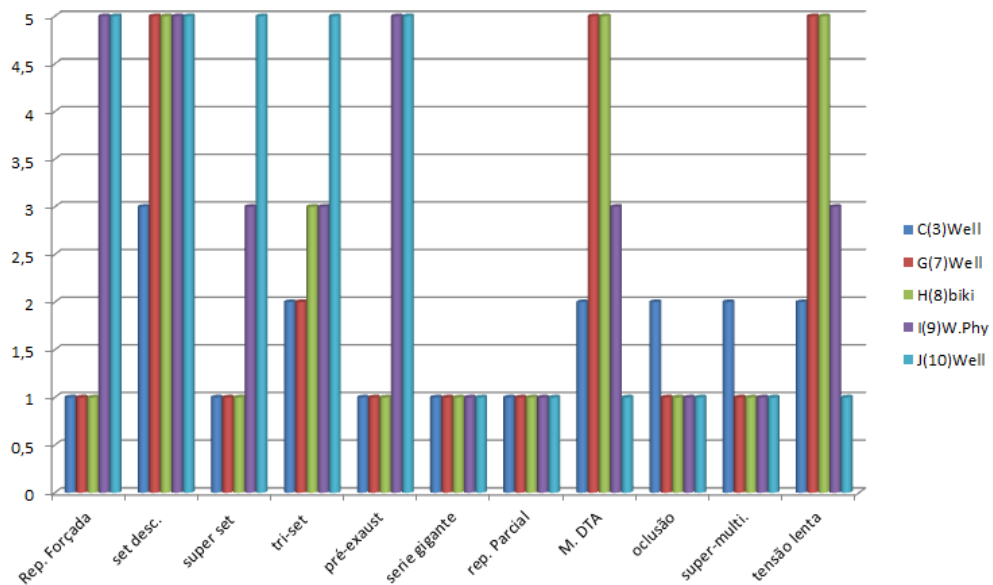


Gráfico 1: metodologias utilizada por atleta X: Repetição Forçada, Set Descendente, Super Set, Tri Set, Pré-Exaustão, Serie Gigante, Repetição Parcial, Método Dor Tortura e Agonia, Método de Oclusão, Super Múltiplos, Tensão Lenta.

Com base nos dados obtidos durante a pesquisa com o grupo da categoria com o padrão em X, dentre as metodologias mencionadas anteriormente a que obteve maior frequência a cerca de aproximadamente 70% foi o método Set Descendente.

Interpretando os dados do gráfico acima constatamos que os participantes em sua grande maioria utilizam frequentemente esse método em seus treinamentos em período de off (ganho).

Observando os dados das atletas com formato do corpo em X onde um dos objetivos é adiar a fadiga, e ter um tempo menor de treino, estes podem ser alguns dos motivos que esse método set descendente pode ser mais utilizado entre elas, mas isso não significa que este seja o melhor método.

Na maioria das atletas em X a densidade muscular é baixa, com exceção da Womens Physic então este método utilizado por elas pode ser uma forma de otimizar melhor o tempo de treinamento.

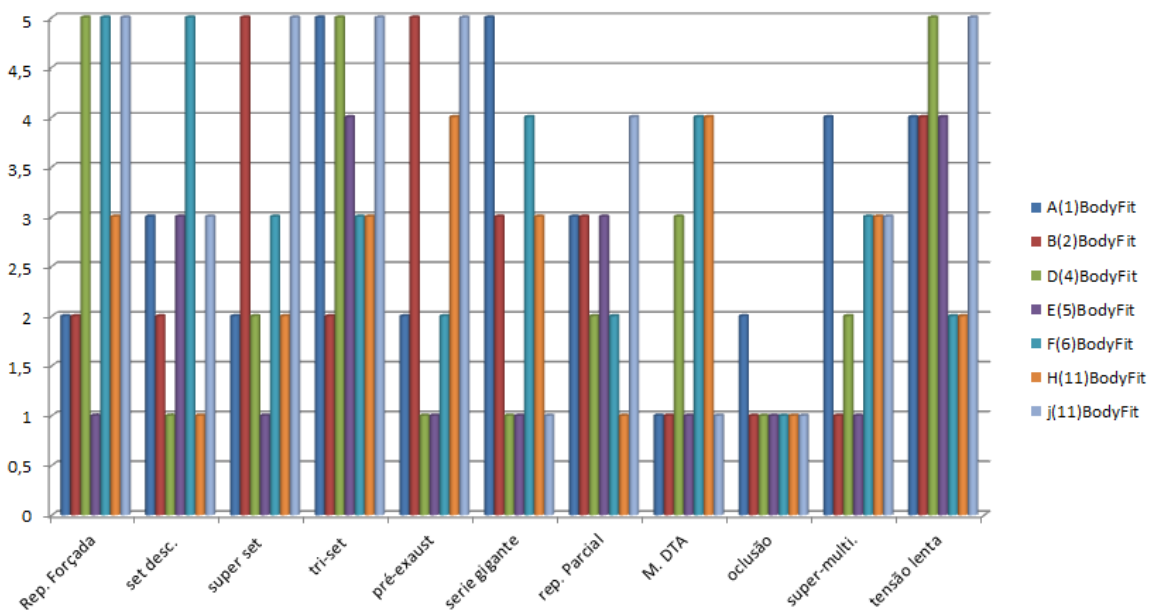


Gráfico 2: metodologias utilizada por atleta Y: Repetição Forçada, Set Descendente, Super Set, Tri Set, Pré-Exaustão, Serie Gigante, Repetição Parcial, Método Dor Tortura e Agonia, Método de Oclusão, Super Múltiplos, Tensão Lenta.

Nas atletas com formato do corpo em Y as metodologias encontradas foram: Tri Set e Tensão Lenta com nível de frequência de uso de aproximadamente 25% seguida pelas outras metodologias com o seu uso sendo um pouco menor, exceto o método de oclusão que é muito pouco utilizado quando comparado com os outros métodos, isso pode ser causado por ser um método relativamente novo, que necessita ter um profissional qualificado para auxiliar, seja pela falta de conhecimento do método ou até mesmo pela falta do material adequado para sua pratica.

A utilização do método Tensão Lenta é frequentemente observada, no fisiculturismo (em fase pre-contest) esta metodologia é um recurso muito utilizado, pois em dia de competição, por conta das poses que a atleta deve ficar em contração muscular por um período longo de tempo.

**Métodos utilizados por X e Y**

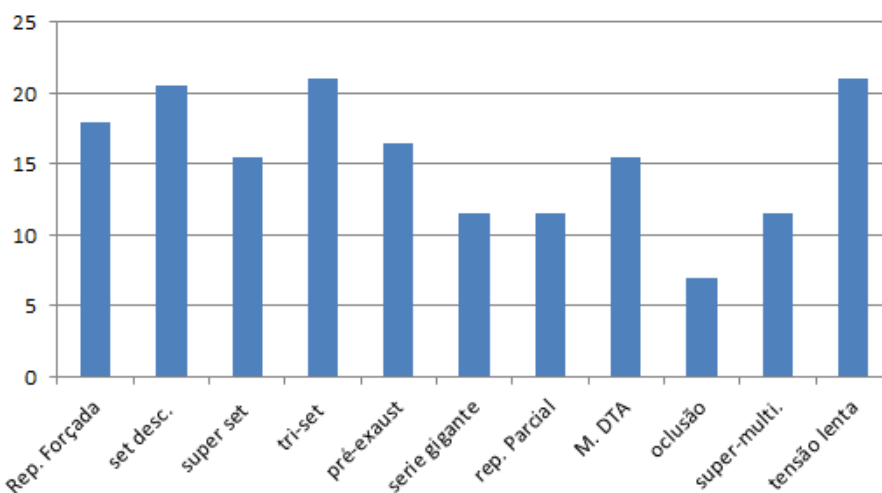


Gráfico 3: metodologias utilizadas por atleta X e Y.

Comparando-se as metodologias mais utilizadas entre todas as 12 atletas tanto em X quanto das atletas em Y, e percebe-se que os métodos Tri-set, Set-descendente e o método de Tensão Lenta são os mais utilizados quando comparados entre todas as atletas aqui pesquisadas, mesmo tendo padrões e densidades musculares diferentes, as metodologias utilizadas são as mesmas o que muda entre elas e a intensidade de treinamento para cada uma, mesmo dentro dos padrões em X existe uma categoria entre elas com um nível mais alto em relação a intensidade de treino, as atletas Woman's Physic necessitam de obter maior volume e densidade de massa muscular.

Entre as atletas pesquisadas a categoria bodyfitness que são as em Y percebemos que a intensidade equipara com os níveis das atletas Women's que é em X, por necessitar de maior densidade muscular e cortes. O que modifica nesta categoria é a frequência de treinamento dos membros inferiores com relação aos membros superiores, pois, para esta categoria os membros superiores tem maior importância já que para estas atletas os ombros e dorsais devem ter maior ênfase do que os membros inferiores que só necessitam de uma leve definição muscular, quando correlacionado a intensidade de treinamento as categorias tem o mesmo nível.

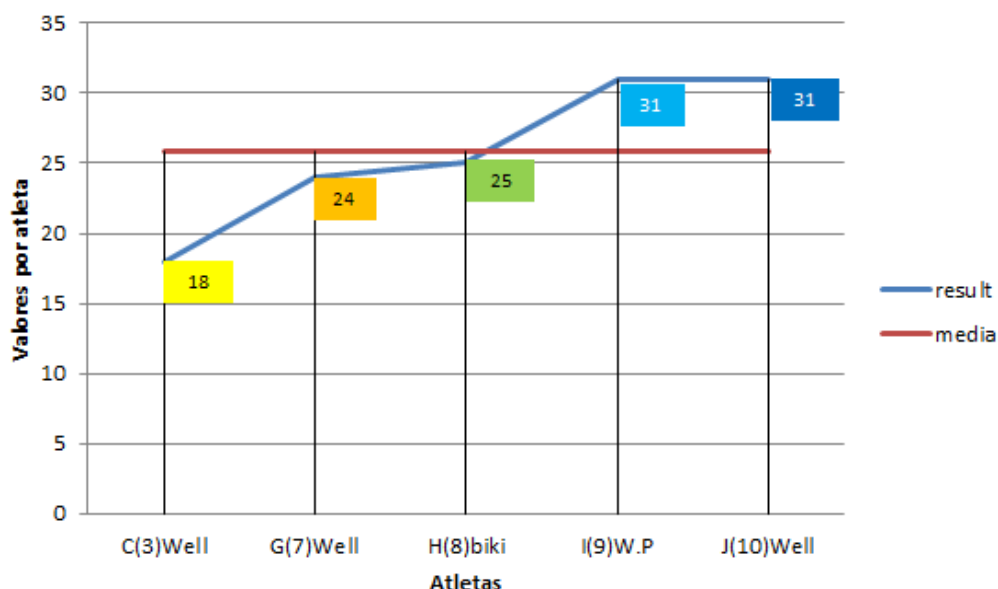


Gráfico 4: Desvio padrão do volume de treinamento das atletas em X.

Avaliado o gráfico de desvio padrão do volume de treinamento das atletas em X percebe-se que a atleta C(3) está abaixo da média, este desvio padrão encontrado pode estar relacionado com sua frequência e tempo de prática de treino resistido, de acordo com os dados levantados na pesquisa realizada, observou-se que a sua frequência de treino aproximadamente de 4 anos, e apenas 3 como atleta de fisiculturismo, levando em consideração também a frequência do treinamento resistido que está na média de uma hora diária.

As atletas seguintes encontram-se na media seguindo uma progressão em seu treinamento por terem mais tempo e frequência no mesmo, necessitando de um maior volume para a mesma prática.

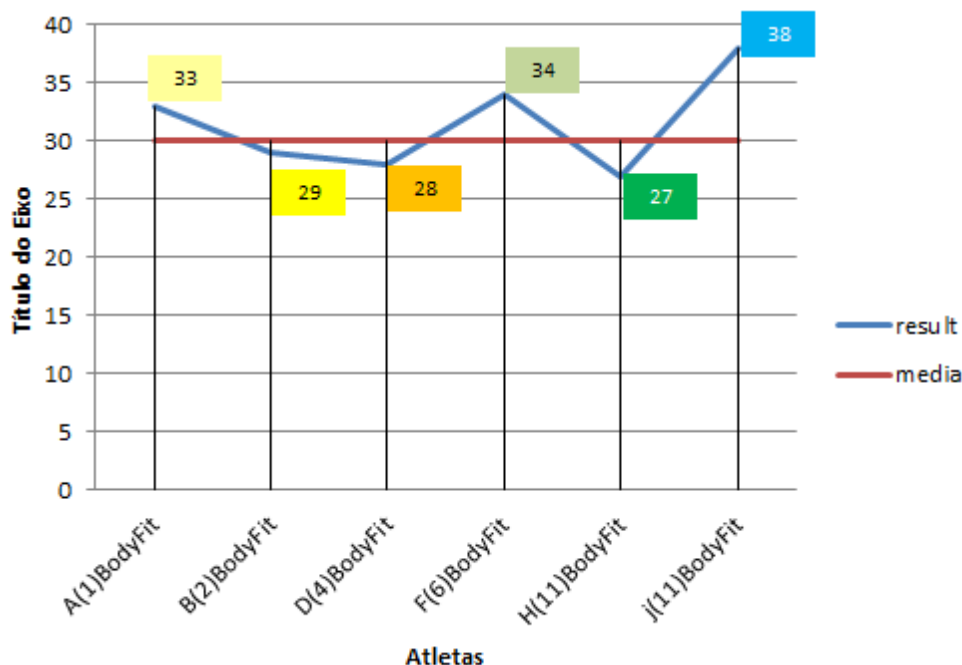


Gráfico 5: Desvio padrão do volume de treinamento das atletas em Y.

Avaliado o gráfico de desvio padrão da categoria em Y observou-se que a atleta J (11) está acima em relação a volume de treinamento este desvio pode estar relacionada a sua frequência e o tempo de treinamento resistido de acordo com os dados levantados na pesquisa de campo realizada, observou-se que a sua frequência de treino é de aproximadamente mais

de 10 anos, e com 3 anos como atleta de fisiculturismo, levando em consideração também a frequência do treinamento resistido que foi de aproximadamente mais de uma hora diária. Levantamos a hipótese que pela relação de tempo de treinamento e idade da atleta, 40 anos, seu volume tende a ser maior por conta dos processos de mudanças metabólicas e hormonais que ocorrem no organismo feminino nessa faixa etária.

## DISCUSSÃO

Observou-se após a análise dos dados, que os métodos mais utilizados pelas atletas no período de off (período de ganho de peso) foram os métodos Tri-set, Set Descendente e Tensão Lenta, em todos os dois padrões X e Y analisados no estudo.

As quedas na carga, durante o Set Descendente, têm a finalidade justamente de contornar a fadiga, adequando o esforço às possibilidades momentâneas do músculo e, com isso, mantendo um trabalho relativo intenso por mais tempo durante o Set Descendente, é possível manter um grande número de unidades motoras trabalhando em esforços máximos por períodos longos, tornando-o indicado para ganhos de força quanto de hipertrofia. (Gentil,2005).

Através dos dados levantados as atletas encontram-se no período off, onde existe ganho muscular e seu treinamento é totalmente hipertrófico.

Para as atletas com padrão em X onde o objetivo é a hipertrofia com intensidade alta e em menor tempo de treinamento, verifica-se que no método Set Descendente a praticante tem este benefício, já que para ganho de força e hipertrofia é uma excelente metodologia sendo que a maioria das atletas em X a densidade muscular menor, com mais volume, e este método causa uma hipertrofia metabólica e retardo da fadiga.

Entre os métodos encontrados o Tri-Set trata-se da utilização de três exercícios, geralmente para o mesmo segmento corporal, podendo incluir grupamentos musculares antagonistas, com pouco ou nenhum descanso entre os exercícios com o objetivo de realizar a pré-exaustão e mudar o padrão motor dos músculos fadigados, onde o mesmo grupo muscular estaria mais tempo sobre tensão. Originalmente era utilizado para desenvolver músculos que tivessem três ou mais porções a serem trabalhadas Weider (2003).

Ao avaliarmos os treinos das atletas percebemos que esta metodologia realmente parece ser eficaz para obter resultados para esse padrão, já que este método é mais utilizado pelas atletas em Y que apresentam como característica o dorsal mais largo que o quadril e necessita de ombros definidos e aparentes.

No método Tensão Lenta devido ao tempo prolongado de cada repetição, o volume do treinamento é aumentado e o peso adicional diminuído proporcionalmente. Mesmo com a diminuição do peso haverá um maior recrutamento de unidades motoras, devido a somação assíncrona para a manutenção da contração por tempo prolongado. A utilização do método é frequentemente observada, no fisiculturismo (em fase pre-contest) DARDEN (2003).

Após a análise verificou-se que para retardar a fadiga e estender o treino com intensidades altas as atletas utilizam-se dos recursos supra citados, pois dessa forma otimizam seu treinamento já que em períodos de off a hipertrofia é seu objetivo principal e estes métodos são eficazes no treinamento resistido. Embora cada categoria tenha sua especificidade, ambas trabalham em cima dos princípios de volume, intensidade e da sobrecarga, princípios importantes que estão presentes no treinamento destas atletas e nos objetivos destes métodos. Nenhum método sozinho se mostra eficaz em longo prazo, sendo assim o resultado da pesquisa não torna estes métodos os únicos a serem utilizados. A periodização parece influenciar mais, deve-se buscar o método correto para o momento adequado, tão importante como migrar de método, é explorar seus aspectos tensionais e metabólicos, assim se por em ação os mecanismos envolvidos na hipertrofia (dano muscular, mecanotransdução, células satélites, e outros.) para obter melhores resultados.

## CONCLUSÃO



Considerando o genótipo e a individualidade biológica, os autores concluíram que embora o presente estudo aponte os métodos mais utilizados por este grupo de atletas, estes métodos não são assumidos como melhores ou superiores a outros. A metodologia a ser utilizada dependerá do período de treinamento em que as atletas se encontram. Ambos os grupos e todos os métodos tem seus objetivos e especificidades, sendo sua utilização dependente da necessidade do atleta do período de treinamento em que se encontra.

## REFERÊNCIAS

- ACSM. **Progression models in resistance training for healthy adults**. Medicine & Science in Sports & Exercise, Madison, v.41, n.3, 2009.
- BRANDT. E. **Efeitos do Trein. Resistido com Oclusão Vascular**. Curitiba, 2015
- CONSENZA C. **Musculação Métodos e Sistemas**, RJ: Sprint, 2003
- COUTINHO, J. **Trein. de Força**, 2017, [www.treinamento.esportivo.com](http://www.treinamento.esportivo.com), acesso 10/12/ 2020
- DARDEN. **Musculação Métodos e Sistemas**, RJ, 2003
- GENTIL, P. **Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia**. RJ: Sprint, 2005.
- GUEDES, D.P. **Musculação: estética e saúde feminina**. SP, 2003.
- IFBB-RIO **Fed. de Fisiculturismo e Fitness** . [www.fisiculturismocarioca.com.br](http://www.fisiculturismocarioca.com.br), acesso em 14/5/ 2018.
- WEIDER J. J. **Musc. Métodos e Sistemas**, RJ, 2003
- SANTOS, R. **Análise Comparativa entre as Práticas de Treinamento para Hipertrofia Adotadas por Atletas Fisiculturistas**. Goiânia, 2016.
- SILVA, G. **Trein. de Pré Exaustão: Uma evidência baseada na Literatura**. R Bras.de Prescrição e Fisiologia do Exercício, SP, V.12, 2018
- SOUZA, I. **Efeitos do Sist. de Trein. Tri-Set Sobre o Desempenho Humano**. Ed J.Phys, V. 27, 2016
- THOMAS, J.R., NELSON, J.K. e SILVERMAN, S.J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. RJ: Artmed, 2013.

## ABSTRACT

Through the study, we tried to identify the different categories and their methodological approaches, and with that identify the training routine of these athletes. The study was guided by the use of resistance training during the off period (weight gain) of female athletes and the training methods used by them, highlighting which methodologies were predominant at this time of their periodization. For this study, a qualitative descriptive research was carried out, where the participants answered a structured interview. Twelve female bodybuilding athletes from different categories were selected. The Wellness, Bikine and Women's Physic categories divided into the X pattern, and the Bodyfitness category was called the Y pattern. The data analysis was quantitative, visualized through graphics. The results showed that the methods most used by athletes during the off period (weight gain period) were the Tri-set, Descending Set and Slow Tension methods, in all two patterns analyzed here.

**Keywords:** Bodybuilding, Hypertrophy and Strength Training.

## RESUMEN

A través del estudio, intentamos identificar las diferentes categorías y sus enfoques metodológicos, y con ello identificar la rutina de entrenamiento de estos deportistas. El estudio se guió por el uso de entrenamiento de resistencia durante el período de descanso (aumento de peso) de las atletas y los métodos de entrenamiento utilizados por ellas, destacando qué metodologías fueron predominantes en este momento de su periodización. Para este estudio se realizó una investigación descriptiva cualitativa, donde los participantes respondieron una

entrevista estructurada. Se seleccionaron doce atletas de culturismo de diferentes categorías. Las categorías Bienestar, Bici y Física de la Mujer se dividieron en el patrón X, y la categoría Bodyfitness se denominó patrón Y. El análisis de datos fue cuantitativo, visualizado a través de gráficos. Los resultados mostraron que los métodos más utilizados por los atletas durante el período de descanso (período de aumento de peso) fueron los métodos Tri-set, Descending Set y Slow Tension, en los dos patrones analizados aquí.

**Palabras clave:** Culturismo, Hipertrofia y Entrenamiento de Fuerza.

## RESUMO

Através do estudo procurou-se identificar as diversas categorias e suas abordagens metodológicas, e com isso identificar a rotina de treinamento dessas atletas. O estudo norteou-se pelo uso do treinamento resistido durante o período de off (ganho de peso) das atletas femininas e os métodos de treinamento utilizados por elas, destacando-se quais metodologias foram predominantes neste momento de sua periodização. Para este estudo foi feito uma pesquisa descritiva de cunho qualitativa, onde as participantes responderam a uma entrevista estruturada. Foram selecionadas 12 atletas do fisiculturismo feminino de diversas categorias. As categorias Wellness, Bikine e Women's Physic divididas no padrão X, e a categoria Bodyfitness chamou-se padrão Y. A análise de dados foi quantitativa, visualizado através de gráficos. Os resultados apontaram que os métodos mais utilizados pelas atletas no período de off (período de ganho de peso) foram os métodos Tri-set, Set Descendente e Tensão Lenta, em todos os dois padrões analisados aqui.

**Palavras-chave:** Fisiculturismo, Hipertrofia e Treino de Força.