

**MÉTODOS DE TREINAMENTOS E RECURSOS ERGOGÊNICOS UTILIZADOS POR
FISICULTURISTAS FORA E DENTRO DE TEMPORADA**

Pesquisador(es): JESUS, Guilherme de; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Os métodos, técnicas e recursos utilizados nos treinamentos do fisiculturismo são comumente listados na literatura mundial. Entretanto, quando aplicados na prática, pouco se sabe sobre sua utilização real pelos competidores de fisiculturismo. Por este motivo, este estudo teve como objetivo levantar exercícios, técnicas, intensidade de execução, estratégias de ajuda ergogênica de fisiculturistas que competem, mostrando diferenças entre as fases fora e dentro de temporada por meio da utilização de um questionário adaptado. Os resultados mostraram diferenças entre as quatro categorias analisadas: Wellness, Physique, Bodybuilding Jr, e Bikini fitness. As categorias Wellness e Bikini fitness foram as que apresentaram maior percentual de massa perdida quando passam para a fase de temporada de competições. Foi encontrado que os atletas utilizam entre três e nove exercícios por grupo muscular, com 3 a 5 sets por exercício e 12 a 20 repetições por exercício fora de temporada e de 10 a 15 repetições na temporada. As técnicas utilizadas encontradas foram, drop set, negativas, bi, tri e super sets e repetição forçada. Além disso, 45% dos participantes relataram utilizar ergogênicos e 75% relatou usar suplementos alimentares. Conclui-se que o objetivo foi atingido, e que em futuras pesquisas dados morfológicos e de rendimento que relacionem o ganho de massa e força deveriam ser incluídos em um acompanhamento longitudinal dos atletas. Isto permitiria um maior entendimento sobre os processos fisiológicos que ocorrem ao produzir-se hipertrofia muscular.

Palavras-chave: Fisiculturismo. Treinamento. Métodos. Técnicas. Recursos Ergogênicos.

E-mails: guiliadj@hotmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br