



---

**EFEITOS DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO NA POTÊNCIA EXPLOSIVA E  
FADIGA CRÔNICA DE ATLETAS DE NATAÇÃO**

**Estelina Mariana Fernandes Chamoschine<sup>1</sup>**

**Luiz Claudio do Nascimento<sup>1</sup>**

**Grace Barros de Sá<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0000-0003-3509-8098>

**Thiago Teixeira Guimarães<sup>2,3</sup>**

<https://orcid.org/0000-0001-6457-5098>

[thiago.guimaraes@nt.universo.edu.br](mailto:thiago.guimaraes@nt.universo.edu.br)

<sup>1</sup> Curso de Educação Física, Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Institute of Aerospace Medicine, Air Force University

<sup>3</sup> Programa de Pós-graduação em Ciências da Atividade Física, Universidade Salgado de Oliveira

---

**Resumo:** Nos últimos anos, cada vez mais exercícios de condicionamento físico têm sido repensados com a expectativa de se promover a qualidade de vida, reabilitação, performance e estética. Quando se trata de natação, não é diferente. Nadadores, profissionais ou não, procuram desenvolver o desempenho atlético na água através de programas em terra, como o treinamento de força e pliométrico, por exemplo. Nesse contexto, surge a seguinte pergunta: existe uma transferência do aumento dos níveis de força quando submerso para o desempenho dos velocistas? É sabido que há falta de consenso na literatura científica sobre os efeitos do treinamento de força realizado por nadadores no desempenho aquático, justificando assim a realização deste trabalho. Para esclarecer essa controvérsia, a abordagem utilizada neste estudo foi a exploratória, por meio da análise sistemática de assuntos retratados na literatura. Os exercícios de força e pliometria podem ser utilizados no treinamento de praticantes de natação, respeitando-se não somente aspectos relacionados à fase da periodização, frequência, intensidade, duração e ao intervalo das sessões, como também o estresse acumulado, qualidade do sono e dieta. As etapas e particularidades dos atletas devem ser planejadas criteriosamente pelos profissionais para evitar que algo potencialmente positivo possa se tornar negativo, uma vez desenvolvida a fadiga crônica.

**Palavras-chave:** Exercícios; Nadadores; Desempenho; Estresse; *Overtraining*.

---



**TREINAMENTO DE FORÇA PARA HIPERTROFIA MUSCULAR ESQUELÉTICA,  
REFERENCIANDO A APLICAÇÃO DE SOBRECARGAS TENSIONAL E  
METABÓLICA ENQUANTO ESTÍMULOS ESTRESSORES**

**Bruno Michel Mercante<sup>1</sup>**

**Tereza Bianca Trezze Magalhães<sup>1</sup>**

**Bruno Lima Medeiros<sup>2</sup>**

<https://orcid.org/0000-0003-3821-973X>

**Grace Barros de Sá<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0000-0003-3509-8098>

**Thiago Teixeira Guimarães<sup>2,3</sup>**

<https://orcid.org/0000-0001-6457-5098>

[thiago.guimaraes@nt.universo.edu.br](mailto:thiago.guimaraes@nt.universo.edu.br)

<sup>1</sup> Curso de Educação Física, Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Institute of Aerospace Medicine, Air Force University

<sup>3</sup> Programa de Pós-graduação em Ciências da Atividade Física, Universidade Salgado de Oliveira

---

Resumo: O treinamento de força é procurado atualmente pelos mais diversos grupos de pessoas, que tenham como objetivo o rendimento esportivo, a saúde, o condicionamento físico ou o fator da estética corporal. É de amplo conhecimento que a força muscular é considerada a capacidade do músculo em produzir tensão (estática ou dinâmica), superando, sustentando ou até cedendo à resistência. Com base nesse exposto, o objetivo desse estudo foi evidenciar o processo de hipertrofia muscular através dos estímulos tensional e metabólico, aplicados ao programa de treinamento de força. Para isso, foi realizada a metodologia de revisão de literatura. Para a coleta de dados foram utilizadas as bases de dados: SciELO, Lilacs e PubMed. Foi possível analisar os processos de hipertrofia muscular quanto ao estresse das sobrecargas tensional e metabólica e verificar qual tipo de estímulo é a melhor estratégia a ser considerada na elaboração do programa para este treinamento. Os resultados mostram que o treinamento de força promove o processo de hipertrofia muscular a partir da sobrecarga de trabalho aplicada ao músculo, podendo esta ser tanto origem tensional ou metabólica. O tipo de sobrecarga irá depender da dinâmica de inter-relação das variáveis agudas que conferem o tipo de estresse aplicado e consequentemente induzem os respectivos efeitos neuromusculares, efeitos fisiológicos e metabólicos que irão orientar o resultado de hipertrofia. Pode-se concluir, portanto, que as duas bases metodológicas de treinamento garantem o processo de hipertrofia muscular ao praticante de musculação, sendo o tipo de sobrecarga determinada pelos efeitos agudos das variáveis que caracterizam o tipo de estresse aplicado na realização do exercício. Não há, entre as duas metodologias, uma estratégia superior ou inferior. O profissional deve orientar o tipo de treinamento sempre conforme o perfil e requisitos do seu aluno, para então decidir a metodologia a ser adotada naquele momento, se tensional ou metabólica.

**Palavras-chave:** Treinamento Resistido; Estresse Tensional; Estresse Metabólico; Resistência; Volume; Intensidade.

---

## TREINAMENTO RESISTIDO E ADESÃO AO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO POR PESSOAS COM OBESIDADE

David Santos das Mercês<sup>1</sup>  
Fabiano José Faria e Silva<sup>1</sup>  
Julio César de Faria Pastore<sup>1</sup>  
Vinícius José Costa Linhares Da Silva<sup>2</sup>  
Grace Barros de Sá<sup>1</sup>  
<https://orcid.org/0000-0003-3509-8098>  
Thiago Teixeira Guimarães<sup>2,3</sup>  
<https://orcid.org/0000-0001-6457-5098>  
[thiago.guimaraes@nt.universo.edu.br](mailto:thiago.guimaraes@nt.universo.edu.br)

<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup>Institute of Aerospace Medicine, Air Force University

<sup>3</sup>Programa de Pós-graduação em Ciências da Atividade Física, Universidade Salgado de Oliveira

---

**Resumo:** A obesidade é uma doença crônica de alta prevalência, bem como fator de risco para diversas doenças crônicas. O treinamento físico é considerado um dos componentes importantes para o tratamento, que tem como um dos seus pilares o treinamento resistido. Diretrizes informam que sua contribuição é discreta quando comparado com outras modalidades, por isso é relevante sumarizar o efeito do treino resistido na perda de peso de indivíduos com obesidade. Para isso, este estudo tem como objetivo realizar uma revisão da bibliografia para descrever o processo de adesão e efeito do treino resistido na perda de peso de pessoas com obesidade. O método adotado foi uma revisão de literatura realizada nas plataformas do *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e a *National Library of Medicine National Institutes of Health* dos EUA (PubMed). Foram incluídos estudos dos últimos 10 anos, realizados em adultos com obesidade. Foram encontrados 271 estudos nas bases de dados, porém apenas 10 foram selecionados de acordo com os critérios de elegibilidade. O treino resistido apresentou maior contribuição na perda de peso quando associado à terapia nutricional. Os parâmetros de prescrição utilizados nos estudos são semelhantes no que tange às diretrizes dos treinamentos como frequência, duração e intensidade. Entretanto, estratégias convencionais de tratamento da obesidade com exercícios físicos e dieta baseadas no gasto calórico não têm sido demonstradas como eficientes, sobretudo em função do comprometimento da adesão em médio e longo prazo. Estudos futuros são necessários para investigar não somente o impacto de abordagens na perda de peso propriamente dita, como também no humor, prazer e motivação intrínseca, fatores cruciais para as mudanças de hábitos.

**Palavras-chave:** Adiposidade; Treinamento de Força; Condicionamento Físico; Aderência; Qualidade de Vida.

---



## OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DO ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO

José Jhonatan Rodrigues Cerqueira<sup>1</sup>

Letícia dos Santos Barbosa Barros<sup>1</sup>

Grace Barros de Sá<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0003-3509-8098>

Thiago Teixeira Guimarães<sup>2,3</sup>

<https://orcid.org/0000-0001-6457-5098>

[thiago.guimaraes@nt.universo.edu.br](mailto:thiago.guimaraes@nt.universo.edu.br)

<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup>Institute of Aerospace Medicine, Air Force University

<sup>3</sup>Programa de Pós-graduação em Ciências da Atividade Física, Universidade Salgado de Oliveira

---

**Resumo:** A Organização Mundial da Saúde (OMS) registra aumento de 25% em casos de depressão e ansiedade no primeiro ano de pandemia. O exercício físico vem se mostrando uma ferramenta cada vez mais importante não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental, auxiliando em tratamentos e melhorando a qualidade de vida de grande parte das pessoas. A literatura ainda destaca que a prática regular de atividade física traz melhora significativas na diminuição da sintomatologia desse transtorno. Sendo assim, narrativas sobre os possíveis efeitos psicofisiológicos do exercício físico e o impacto no indivíduo com depressão são relevantes. Assim, foi objetivo do estudo compreender como o exercício físico pode contribuir ativamente no controle do estresse, ansiedade e depressão, seja na prevenção, na manutenção ou na remissão total ou parcial dos sintomas. Utilizou-se para isso a revisão bibliográfica em livros e artigos científicos sobre o tema. Conclui-se assim, há uma associação positiva entre a prática do exercício físico e a saúde mental, dentre várias razões, em função da ativação de áreas do sistema nervoso central responsáveis pelo controle humor, ansiedade e pensamentos ruminantes, por exemplo. A maioria dos estudos encontrados evidencia tais efeitos benéficos por meio de atividades aeróbicas, seguidas das de força e resistência muscular.

**Palavras-chave:** Depressão; Atividade Física; Saúde Mental; Transtorno Psicológico; Condicionamento Físico.

---



Recebido em: 07/10/2022

Aceito em: 14/11/2022

Endereço para correspondência

Thiago Teixeira Guimarães

[thiago.guimaraes@nt.universo.edu.br](mailto:thiago.guimaraes@nt.universo.edu.br)

Esta obra está licenciada sob uma Licença  
Creative Commons Attribution 3.0

