

TREINAMENTO PLIOMÉTRICO: BENEFÍCIOS, MALEFÍCIOS E FORMA DE UTILIZAÇÃO

FÁBIO NUNES
JOÃO PAULO ARAGÃO SANTOS
LEÔNIDAS DOS SANTOS SIMEÃO
NILSON DE FRANÇA SANTOS
THAMIRES DORA SANTOS DANTAS
ORIENTADOR: MARCELO DE RESENDE AQUINO (CREF nº)
UNIVERSIDADE TIRADENTES
ARACAJU/SERGIPE/BRASIL
Fabionunes716@gmail.com

Palavras-chaves: Exercícios pliométricos, flexibilidade, velocidade, equilíbrio, força.

INTRODUÇÃO: um dos meios mais eficazes para o desenvolvimento da potência muscular é o treinamento com base em exercícios pliométricos. Pliometria é um método de treinamento caracterizado por saltos em profundidade ou lançamentos, otimizando os músculos na ênfase de movimentos que propiciem uma sequência de contrações concêntricas e excêntricas, caracterizando assim a importância da energia elástica durante a realização motora pliométrica. Visando contribuir no aumento da impulsão dos atletas e não restringindo-se somente a estas., estudos mostram que a utilização da pliometria possibilita a melhora da performance nos diversos esportes onde os saltos podem ser o diferencial. **OBJETIVO:** Apresentar a importância da pliometria no âmbito do Treinamento Desportivo, apontando seu conceito, seus pontos positivos e negativos, levando em conta também a ação muscular a partir desse treinamento. **METODOLOGIA:** O presente trabalho é caracterizado por uma revisão de literatura pautada em pesquisa bibliográfica, sendo utilizados artigos científicos obtidos na plataforma Google Acadêmico. **DESENVOLVIMENTO:** O treinamento pliométrico assim como qualquer outro método de treinamento, apresenta pontos positivos e negativos, que devem ser levados em consideração na sua aplicabilidade, para melhorar o desempenho e evitar diversos tipos de lesões. Quanto aos pontos positivos destacam-se a melhora da coordenação motora grossa, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, impulsão horizontal e vertical, força abdominal, velocidade e redução da adiposidade. Em relação aos pontos negativos, devido ao treinamento ser composto por saltos (frontal, lateral, horizontal e vertical) o praticante está sujeito à fadiga muscular, com isso cabe ao treinador saber dosar volume/intensidade para que não haja nenhum tipo de lesão com o praticante. Embora seja uma forma prática e até mesmo dinâmica de se melhorar a forma física, muitas pessoas desconhecem o quanto os exercícios pliométricos podem ser perigosos. Lesões podem ocorrer se medidas de segurança não forem tomadas, além da técnica apropriada e a progressão do treinamento. É fácil atingir o estágio de over training durante o treinamento pliométrico. De acordo com uma análise epidemiológica, feita a partir da pesquisa voltada às

referências desse resumo, o maior número de percentual dado aos exercícios pliométricos refere-se ao trabalho de reabilitação e de condicionamento físico de indivíduos, a partir da melhora da força e da potência dos membros inferiores, principais alvos do treinamento pliométrico, no intuito de buscar resultados positivos no âmbito da resistência muscular. **CONCLUSÃO:** o treinamento pliométrico é considerado um dos principais exemplos de métodos de trabalho de força para uma melhora da performance, caracterizando-se como um método utilizável por indivíduos de qualquer nível de treinabilidade, partindo desde o nível iniciante ao nível avançado. Além disso a utilização da pliometria estende-se não só quanto ao nível de treinabilidade, mas também, quanto ao objetivo de cada indivíduo, abrangendo desde o trabalho de reabilitação até o preparo específico em relação a diversas modalidades esportivas existentes atualmente em todo o mundo.

Referências Bibliográficas:

ALMEIDA, M. B. Efeito do Treino Pliométrico Sobre o Desempenho Neuromotor de Crianças dos 7 aos 9 Anos de Idade: um estudo de intervenção. **Revista da Universidade Ibirapuera**. 4 (2): p. 12-20, 2012.

ESTEVES, A. M.; MELO, M. T. **O Treinamento Pliométrico: uma revisão**. Revista da Universidade Ibirapuera. Universidade Ibirapuera São Paulo, v. 4, 2012;

FILHO, J. R. R. **Treinamento de Força Explosiva para Jovens Atletas de Tênis de Campo: pliometria para membros inferiores**. Movimento e Percepção, Espírito Santos do Pinhal, SP, v.8, 2007;

MOURA, N. A. **Treinamento Pliométrico: introdução às bases fisiológicas, metodológicas e efeitos do treinamento**. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, v. 2, 1998;

MORAIS, A. M.; PELLEGRINOTI, I. L. **Evolução de Potência dos Membros Inferiores Durante Um Ciclo de Treinamento de Pliometria no Baquete Masculino**. Revista Digital, Buenos Aires, 2006;

ROSSI, L. P.; BRANDALIZE, M. **Pliometria Aplicada à Reabilitação de Atletas**. Revista Salus-Guarapuava-PR, 2007.

