

# A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NA PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ATLETAS VINCULADOS A UFC (A MUSCULAÇÃO NA PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ATLETAS VINCULADOS A UFC.)

XXVI Encontro de Extensão

Raphael Brunno de Sena Matos, Pollyana Roberta de Sousa, Jose de Oliveira Vilar Neto

Instituto de Educação Física e Esportes - Universidade Federal do Ceará

Introdução: A preparação física dentro do treino esportivo tem como maior função o desenvolvimento das capacidades físicas, porém durante muito tempo a escassez de estudos sobre o assunto levou muitos treinadores a verem a musculação como um vilão da performance, pensamento esse que foi difundido entre os atletas. Objetivo: Verificar o nível de conhecimento sobre a importância da prática da musculação na preparação física de atletas ligados a Universidade Federal do Ceará (UFC) e que treinam regularmente no Laboratório de Força Aplicado ao Esporte e a Saúde (LAFaes). Método: Realizado um estudo de caso de forma qualitativa e de corte transversal. A amostra, composta de maneira aleatória, foi de 10 atletas de ambos os sexos e idade entre 18 e 28 anos, alunos da UFC que são orientados no LAFaes. Foi aplicado um questionário feito pelo bolsista responsável, contendo quatro questões abertas sobre o tema supracitado. Resultados: Observou-se que a maioria dos entrevistados desconhece os benefícios da musculação no seu preparo físico como meio de melhorar sua performance, voltando seus objetivos na prática apenas para prevenir e reabilitar lesões. Conclusão: É notório o desconhecimento quanto às possibilidades da musculação na progressão física dos entrevistados. Conclui-se que é necessário maior esclarecimento acerca da musculação, como meio de potencializar o plano de treino esportivo, assim como o acompanhamento de maneira mais comunicativa através da troca de informações entre atletas e bolsistas, proporcionando um conhecimento mútuo em relação às diferentes modalidades e métodos de treinamento utilizados, gerando maior significação e estimulando a adesão dos atletas a prática.

Palavras-chave: Musculação. Preparação Física. Atletas. Treinamento Esportivo.