



OS EFEITOS DO TREINAMENTO, DESTREINAMENTO, E RETREINAMENTO EM INDIVÍDUOS ADULTOS: UMA REVISÃO NARRATIVA

Lucas Alessandro Klock
Taislane Franciele Bianco Bezerra
Ricardo Martins de Souza (Orientador)

Resumo

O treinamento físico possui diversos efeitos positivos para a aptidão física relacionada a saúde. Mas com a pandemia do COVID-19 em 2020, muitas pessoas tiveram que abandonar a prática de exercícios físicos, por diversos motivos. Levando em consideração este cenário, torna-se de fundamental importância o estudo não apenas dos ganhos relacionados ao treinamento, mas também o que ocorre com nosso corpo quando paramos de treinar e como se pode recuperar essas perdas de maneira segura e eficaz. Assim, o presente trabalho levanta a seguinte questão: quais são as perdas que ocorrem nas capacidades físicas em relação a um período de destreinamento e como isso pode ser recuperado? Busca-se compreender os efeitos do treinamento na aptidão física de diferentes amostras de indivíduos, bem como analisar quais são as perdas causadas pelo destreinamento, como elas afetam diretamente suas capacidades físicas e de que forma isso pode ser recuperado.

O treinamento físico é um processo sistemático e repetitivo, com exercícios elaborados de forma progressiva com o objetivo de melhorar os aspectos morfológicos e funcionais. Se praticado de forma regular é uma maneira extremamente eficaz não só na melhoria de desempenho e performance, mas também para desenvolver a saúde física e mental.

Da mesma maneira que o treinamento produz mudanças no organismo, a falta dele também produzirá alterações. O destreinamento é um processo onde ocorre a perda do condicionamento adquirido no treinamento, devido a paralização ou diminuição dos treinos. Essa “pausa” pode-se dar por fatores como lesões, férias, entre outros e a magnitude dos efeitos do destreinamento dependerá diretamente do tempo da paralização, da modalidade treinada, nível de aptidão física do indivíduo, faixa etária e gênero.

Após esse período de pausa, é possível que se recupere os ganhos perdidos com o retorno a um programa de retreinamento adequado, levando em consideração as variáveis ocorridas durante a fase de treinamento, bem como as ocorridas durante o destreinamento do indivíduo.

O tipo de pesquisa deste estudo é qualitativo, ou seja, trata-se de uma investigação aprofundada e integral de fenômenos, abrangendo projetos diferentes que compartilham de características-chave. Foram utilizados artigos publicados na base de dados dos seguintes portais PUBMED, SCIELO, CAPES E EBSCO, com a palavras-chave “*physical training*”, “*physical detraining*” e “*physical retraining*”, assim como os respectivos termos em português. Os critérios de inclusão partem do limite temporal (janeiro/2010 – março/2021) e o limite linguístico (português e inglês). Com leitura dos títulos e resumo, identificou-se os temas e foram excluídos artigos que não tratavam dos efeitos do destreinamento e retreinamento. O trabalho ainda não possui resultados nem considerações finais porque será finalizado em dezembro de 2021.

Palavras-chave: Treinamento físico; destreinamento físico; retreinamento físico.