



**Universidade Federal
de Ouro Preto**

**Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP
Centro Desportivo – CEDUFOP
Bacharelado em Educação Física**



TCC em formato de artigo

Métodos de Treinamento: uma proposta de normatização

Adriane Vanessa Chaves Silveira

Mariane Mendes Luiz Corrêa

**OURO PRETO-MG
2017**

Adrienne Vanessa Chaves Silveira

Mariane Mendes Luiz Corrêa

Métodos de Treinamento: uma proposta de normatização

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de artigo formatado para a Revista Brasileira de Educação Física e Esportes, apresentado à disciplina Seminário de TCC (EFD-381) do curso de Educação Física em Bacharelado da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para aprovação da mesma.

Prof. Ms. Kelerson Mauro de Castro Pinto

OURO PRETO - MG
Março/2017

S587m Silveira, Adrienne Vanessa Chaves

Métodos de Treinamento: uma proposta de normatização [manuscrito]
/ Adrienne Vanessa Chaves Silveira, Mariane Mendes Luiz Corrêa. –
2017.

21 p.: il.: graf.

Orientador: Prof. Dr. Kelerson Mauro de Castro Pinto.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura) – Universidade Federal
de Ouro Preto. Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro
Preto. Curso de Educação Física.

Área de concentração: Treinamento esportivo.

1. Treinamento esportivo. 2. Propostas de classificação - Treinamento
3. Propostas de treinamento(Educação física) I.Pinto, Kelerson Mauro de
Castro. II Corrêa , Mariane Mendes Luiz. III. Universidade Federal de Ouro
Preto. CDU:796

Catálogo: ficha@sisbin.ufop.br



Universidade Federal de Ouro Preto
Centro Desportivo
Bacharelado em Educação Física



"Métodos de Treinamento: uma proposta de normatização"

Autor: Adriane V. C. Silveira e Mariane M. L. Correa

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na disciplina EFD381- Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso para obtenção do grau Bacharelado em Educação Física pela Universidade Federal de Ouro Preto, defendido pelo autor e aprovado em 14 de 03 de 2017, pela banca examinadora composta pelos professores:

Prof. Dr. Kelerson Mauro de Castro Pinto
Orientador
CEDUFOP

Prof.ª Dr.ª Lenice Kappes Becker Oliveira
Membro da banca
CEDUFOP

Prof. Washington Martins Pontes
Membro da banca
CEDUFOP

RESUMO

O treinamento esportivo representa um processo pedagogicamente organizado, cuja base é constituída pelos Métodos de Treinamento. Tais métodos podem se resumir em Contínuo e Fracionado, porém são encontrados na mídia e literatura diversos programas de preparação com diferentes propostas e nomenclaturas, sendo assim, alguns autores concluem que existe a necessidade de estabelecer uma padronização. Por conseguinte, o objetivo deste trabalho foi realizar um levantamento dos diferentes métodos de treinamento e classificá-los levando em consideração os métodos citados acima. Foi desenvolvido um levantamento realizado em livros e em endereços eletrônicos de domínio público. Para a essa busca foram utilizadas as palavras chaves: métodos de treinamento, programas de treinamento e prescrição de treinamento, no período de 2006 a 2017. Posteriormente, todos os métodos encontrados foram classificados segundo a proposta de classificação em Método Contínuo e Fracionado. Observou-se que foram encontrados 73 Métodos de Treinamento, sendo 10 classificados como Métodos Contínuos e 62 como Métodos Fracionados. Dentro dos Métodos Fracionados foram encontradas 36 propostas que se enquadram nos intervalados intensivos. Acredita-se que este fato seja devido a influencia das propostas de treinos com objetivo de hipertrofia muscular, que possuem um grande interesse na sociedade atual.

Palavras-chave: Treinamento esportivo; propostas de classificação; propostas de treinamento; estruturação.

ABSTRACT

Sports training is a pedagogically organized process based mainly on training methods. These methods can be basically classified as Continuous or Fractionated, although several preparation programs with different proposals and nomenclatures are found in the media and literature. Hence, some authors conclude that there is a need for standardization. The objective of this work was to perform a survey of the different training methods and to classify them according to the methods mentioned above. The survey was carried out in books and electronic addresses of public domain. The searched key words were: training methods, training programs and training prescription, from 2006 to 2017. Subsequently, all the methods found were classified into Continuous or Fractional Method. A total of 73 Training Methods were found, 10 being classified as Continuous Methods and 62 as Fractionated Methods. Within the Fractionated Method, 36 proposals can be classified as intensive interval trainings - what might be due to the influence of the training proposals with the purpose of muscular hypertrophy, which are of great interest currently.

Key words: Sports training; Classification proposals; Training proposals; Structuring.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURAS E GRÁFICOS

Figura 1 - Figura1: Métodos de treinamento (SZMUCHROWSKI,1999).....	7
Gráfico 1 – Percentual (%) de Métodos de Treinamento.....	13
Gráfico 2 - Número de Métodos Fracionados.....	14
Gráfico 3 - Números de Métodos Fracionado Intervalado.....	14
Gráfico 4 - Número de Métodos Contínuos.....	15

Sumário

INTRODUÇÃO	10
MÉTODO	12
RESULTADOS	13
DISCUSSÃO	15
CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	20

MÉTODOS DE TREINAMENTO: UMA PROPOSTA DE NORMATIZAÇÃO

PHYSICAL TRAINING METHODS: A NORMATIVE PROPOSAL

Adrienne Vanessa Chaves Silveira (Universidade Federal de Ouro Preto; CEDUFOP, Campus Morro do Cruzeiro, Bairro Bauxita, Ouro Preto/MG; Centro Desportivo da UFOP – UFOP).

Mariane Mendes Luiz Corrêa (Universidade Federal de Ouro Preto; CEDUFOP, Campus Morro do Cruzeiro, Bairro Bauxita, Ouro Preto/MG; Centro Desportivo da UFOP – UFOP).

Kelson Mauro de Castro Pinto (Universidade Federal de Ouro Preto; CEDUFOP, Campus Morro do Cruzeiro, Bairro Bauxita, Ouro Preto/MG; Centro Desportivo da UFOP – UFOP).

Autor responsável: Adrienne Vanessa Chaves Silveira

Endereço: Rua Santo Antônio do Leite nº 20, Vila Aparecida, Ouro Preto/MG CEP:
35400-000

Celular: (31)3553-8404

Correio eletrônico: avc.silveira@gmail.com Kelson2@yahoo.com.br

RESUMO

O treinamento esportivo representa um processo pedagogicamente organizado, cuja base é constituída pelos Métodos de Treinamento. Tais métodos podem se resumir em Contínuo e Fracionado, porém são encontrados na mídia e literatura diversos programas de preparação com diferentes propostas e nomenclaturas, sendo assim, alguns autores concluem que existe a necessidade de estabelecer uma padronização. Por conseguinte, o objetivo deste trabalho foi realizar um levantamento dos diferentes métodos de treinamento e classificá-los levando em consideração os métodos citados acima. Foi desenvolvido um levantamento realizado em livros e em endereços eletrônicos de domínio público. Para a essa busca foram utilizadas as palavras chaves: métodos de treinamento, programas de treinamento e prescrição de treinamento, no período de 2006 a 2017. Posteriormente, todos os métodos encontrados foram classificados segundo a proposta de classificação em Método Contínuo e Fracionado. Observou-se que foram encontrados 73 Métodos de Treinamento, sendo 10 classificados como Métodos Contínuos e 62 como Métodos Fracionados. Dentro dos Métodos Fracionados foram encontradas 36 propostas que se enquadram nos intervalados intensivos. Acredita-se que este fato seja devido a influencia das propostas de treinos com objetivo de hipertrofia muscular, que possuem um grande interesse na sociedade atual.

Palavras-chave: Treinamento esportivo; propostas de classificação; propostas de treinamento; estruturação.

ABSTRACT

Sports training is a pedagogically organized process based mainly on training methods. These methods can be basically classified as Continuous or Fractionated, although several preparation programs with different proposals and nomenclatures are found in the media and literature. Hence, some authors conclude that there is a need for standardization. The objective of this work was to perform a survey of the different training methods and to classify them according to the methods mentioned above. The survey was carried out in books and electronic addresses of public domain. The searched key words were: training methods, training programs and training prescription, from 2006 to 2017. Subsequently, all the methods found were classified into Continuous or Fractional Method. A total of 73 Training Methods were found, 10 being classified as Continuous Methods and 62 as Fractionated Methods. Within the Fractionated Method, 36 proposals can be classified as intensive interval trainings - what might be due to the influence of the training proposals with the purpose of muscular hypertrophy, which are of great interest currently.

Key words: Sports training; Classification proposals; Training proposals; Structuring.

INTRODUÇÃO

As modalidades esportivas possuem diferentes características e necessitam que os atletas sejam submetidos a diversos tipos de treinamento, para que possam atingir o desempenho necessário aos seus objetivos. Para Zakharov e Gomes (1992), o treinamento esportivo representa um processo pedagogicamente organizado, cuja base é constituída pelos Métodos de Treinamento que visam ao aperfeiçoamento máximo do desempenho.

A teoria e a metodologia do treinamento não são recentes, pois para Dantas (1985), desde a antiguidade clássica treinava-se sistematicamente para atividades militares ou olímpicas. Atualmente segundo Roschel *et al.* (2011), a ciência do esporte pode ser vista como um processo científico usado para guiar a prática esportiva, contribuindo para o aperfeiçoamento dos programas de treinamento. Assim, o treinamento foi se aperfeiçoando e ganhando especificidades, destacando-se os vários métodos de treinamento.

A importância do estudo dos Métodos de Treinamento é citada por Borin *et al.* (2007), que questiona essas metodologias e a necessidade de se apresentar e discutir alguns pontos relevantes, como a adequação dos métodos e a forma de controle das cargas prescritas aos atletas nas diferentes etapas do processo de treinamento.

Roschel *et al.* (2011), também discute essa mesma temática e analisa a importância dos diferentes componentes do treinamento físico: capacidades motoras, avaliação, controle de carga e dos Métodos de Treinamento, como eles contribuem para a modificação do desempenho motor e como aplicá-los para a elaboração, implementação, avaliação e reformulação de programas de treinamento físico.

Os Métodos de Treinamento, segundo Szmuchrowski (1999) In: (SAMULSKI, MENZEL e PRADO, 2013), podem ser resumidos em Método Contínuo e Método Fracionado. Tais métodos representam a organização adequada da relação entre os componentes intensidade, duração e recuperação e se distinguem pela via energética utilizada e pela forma de aplicação como demonstra a figura a seguir.

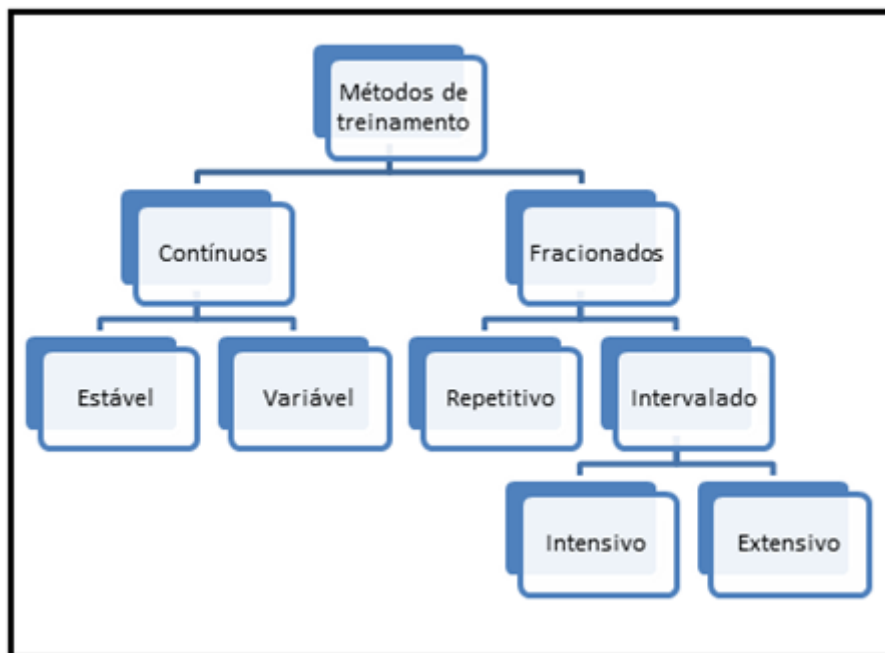


FIGURA 1 – Métodos de Treinamento (SZMUCHROWSKI,1999)

O Método Contínuo, segundo Dantas (1985), surgiu em 1952, na Austrália, baseado na experiência pessoal de Perry Wells Cerutti. É caracterizado por um alto volume de trabalho sem quaisquer interrupções, sendo subdividido em intensidade variável e estável. O principal efeito deste treinamento é a melhoria e o aperfeiçoamento das capacidades aeróbias (PLATONOV, 2008).

O Método Fracionado teve origem na Alemanha, em 1939, proposto por Wondemar Gerschler e consiste numa série de estímulos entremeados de intervalos de recuperação (DANTAS, 1985). SZMUCHROWSKI (1999) In: SAMULSKI, MENZEL e PRADO, 2013, classifica-o como Fracionado Intervalado e Fracionado Repetitivo. O método Fracionado Intervalado se caracteriza por intervalos incompletos de recuperação, pode ser intensivo, caracterizado por baixo volume e intensidade elevada e extensivo, um alto volume e baixa intensidade. Já o método Fracionado Repetitivo é caracterizado pela realização de exercícios com intensidade máxima ou próxima da máxima. Esse método difere do intervalado por permitir uma recuperação quase completa, antes do próximo estímulo (BOMPA, 2002).

Um dos principais aspectos que contribuiu para a globalização do esporte foi o desenvolvimento da mídia, pois como principal espaço de comunicação social, ela exerce um papel importante enquanto fonte de informação e desempenha um grande poder de influência nos indivíduos (SILVIA & SANTOS, 2011). Dentre os diversos meios de comunicação existentes, o que mais se desenvolveu nas últimas décadas foi a internet que pode ser entendida como um conjunto de instituições que utiliza tecnologias específicas e possibilita a difusão dos conhecimentos sobre o tema em que se tem interesse (SORIA, 2008).

Neste sentido, com a evolução no processo do treinamento esportivo e da mídia que facilita o acesso às informações, são encontrados diversos Métodos de Treinamento, com diferentes propostas e nomenclaturas. Por conseguinte, o objetivo deste trabalho é realizar um levantamento desses diferentes Métodos de Treinamento e classificá-los, levando em consideração a proposta desenvolvida por Szmuchrowski (1999) In: (SAMULSKI, MENZEL e PRADO, 2013), apresentada acima.

MÉTODO

O presente estudo foi desenvolvido a partir de um levantamento realizado em livros e endereços eletrônicos de domínio público na *internet*, sendo eles *sites* como *google*, *google acadêmico* e *yahoo* buscas. Para a busca, foram utilizadas as seguintes palavras chaves: métodos de treinamento físico; programas de treinamento; prescrição de treinamento; relacionadas a métodos de treinamento e o período dessa análise foi de 2006 a 2017, por compreender a década mais recente de estudos.

A princípio, todos os métodos foram dispostos em uma tabela de referência e respeitaram as características e formatação originais. Posteriormente, todos os métodos encontrados foram rotulados segundo a classificação dos métodos de treinamento desportivos proposto por SZMUCHROWSKI (1999) In: (SAMULSKI, MENZEL e

PRADO, 2013) conforme descritos na introdução, gerando um novo conjunto de dados apresentado a seguir nos resultados.

RESULTADOS

No gráfico 1 observa-se a classificação dos 73 Métodos de Treinamento encontrados, sendo onze classificados como métodos contínuos (14%) e sessenta e dois como métodos fracionados (86%).

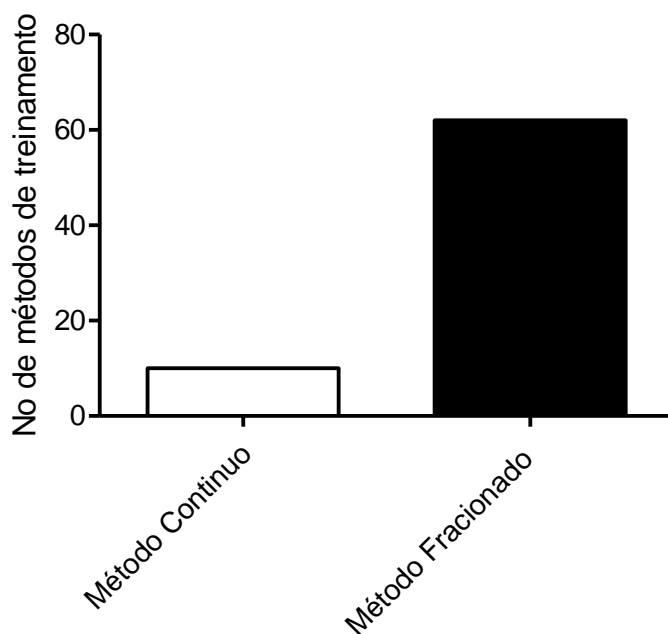


GRÁFICO 1 – Número de Métodos de Treinamento

Conforme o modelo de Szmuchrowski (1999) In: (SAMULSKI, MENZEL e PRADO, 2013), os Métodos de Treinamento, citados no gráfico 1, ainda se subdividem conforme apresentado nos gráficos 2, 3 e 4. No gráfico 2 tem-se a distribuição dos Métodos Fracionados, sendo eles classificados como: Método Fracionado Intervalado e Método Fracionado Repetitivo. Observou-se no gráfico 2 uma quantidade maior de métodos classificados como Fracionado Intervalado(48 métodos, representando 75%) em relação ao Método Fracionado Repetitivo (16 métodos, representando 25%).

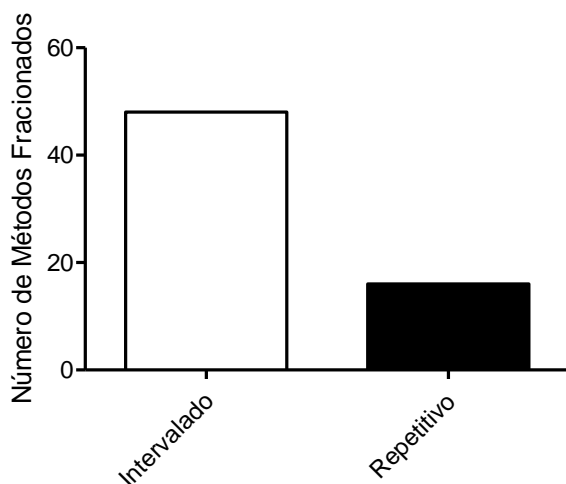


GRÁFICO 2 – Número de Métodos Fracionados

De acordo com o modelo proposto por SZMUCHROWSKI (1999) In: (SAMULSKI, MENZEL e PRADO, 2013) para a classificação dos Métodos de Treinamento, o Método Fracionado Intervalado se dividiu em Extensivo e Intensivo, conforme apresentado no gráfico 3. Essa divisão ocorreu pela relação da intensidade do estímulo e sua recuperação, foram encontrados 36 Métodos Fracionados Intervalados Intensivos e 12 Métodos Fracionados Intervalados Extensivos.

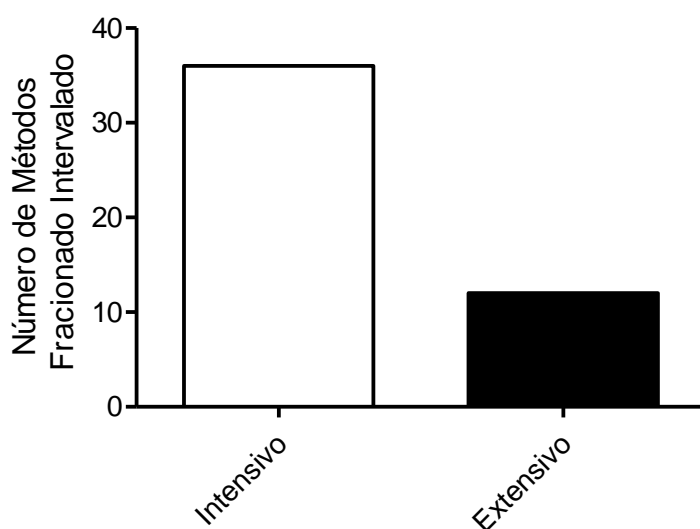


Gráfico 3 – Números de Métodos Fracionado Intervalado

No gráfico 4 encontra a distribuição dos Métodos de Treinamento Contínuos, classificados como Método Contínuo de Intensidade Constante (6 métodos, representando 60%) e Método Contínuo de Intensidade Variável (4 métodos representando 40%).

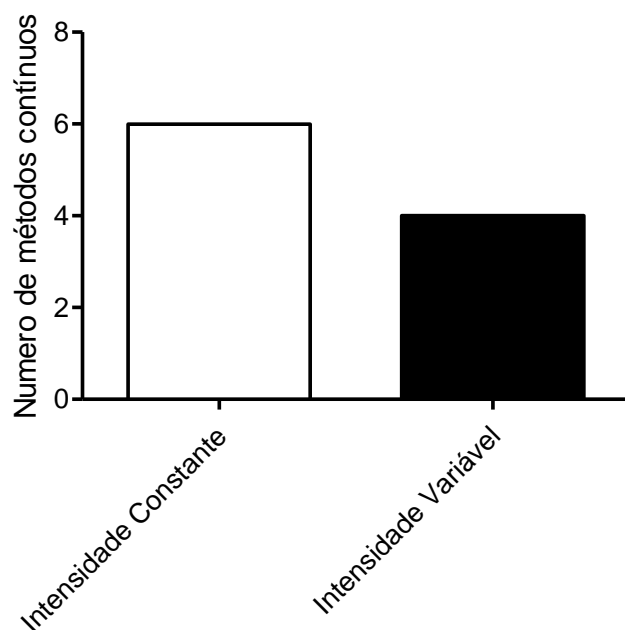


GRÁFICO 4 – Número de Métodos Contínuos

DISCUSSÃO

A organização e estruturação do treinamento são fundamentais no planejamento e consiste exatamente em conseguir que os elementos resultantes da atividade organizada se destaquem, facilitando o controle das diferentes variáveis e alcançando o objetivo final (GOMES E TEIXEIRA, 1997). Os Métodos de Treinamento se fazem importantes por influenciar diretamente o processo que leva à melhoria do desempenho desportivo (PLATONOV, 2008).

Segundo Samulski, Menzel e Prado (2013), diante do excesso de nomes encontrados nos meios de comunicação, torna-se interessante uma proposta de classificação que facilite o diálogo entre os profissionais da área, atenda aos objetivos

estipulado e propicie uma organização entre os componentes (intensidade, duração e recuperação) e as vias metabólicas a fim de melhorar as respostas do treinamento.

Na mídia atual encontra-se uma grande variedade de Métodos de Treinamento. Apesar das limitações de pesquisas neste estudo, foram encontrados 73 desses métodos. Em 2 Métodos, percebeu-se diferentes nomenclaturas com protocolos e objetivos que os igualam, sendo classificados dentro do mesmo método de treinamento. Para exemplificar tal situação, apontamos os Métodos “séries roubadas” e “séries forçadas”. Os dois modelos são classificados como Método Fracionado Intervalado Intensivo, possuem o mesmo objetivo (hipertrofia muscular) e os mesmos parâmetros de treinamento como, por exemplo, execução de repetições máximas com realização de mais algumas repetições e ajudas extras.

Segundo Jackson *et al* (2013), que estudaram as diferentes nomenclaturas utilizadas na literatura de treinamento, verificou-se uma inconsistência adotada nas terminologia comumente utilizada. Os autores concluem que existe a necessidade de estabelecer um padrão de nomenclatura, diante da variedade de termos descritos ressaltados por profissionais especializados em diferentes áreas da saúde.

Adotando a proposta de classificação elaborada, segundo SZMUCHROWSKI (1999) In: (SAMULSKI, MENZEL e PRADO, 2013), observou-se no gráfico 1 uma frequência maior de propostas que se encaixavam na classificação como Método Fracionado (62 para Métodos Fracionados e 11 para os Métodos Contínuos). O Método Fracionado conquista, a cada dia, um lugar relevante na metodologia do treinamento, principalmente para o treinamento de força. Além disso, estudos também tem demonstrado a eficiência deste método em relação a outros objetivos, como por exemplo, em França, Maia, Santos et al (2005), no qual se observou uma diferença significativa na redução da composição corporal, em mulheres adultas, comparando com a utilização do método contínuo e Pereira e Borges (2006), que citam que um dos principais efeitos deste

método de treinamento é melhoria da capacidade aeróbia, aumentando o consumo máximo de oxigênio e melhorando o sistema cardiovascular.

O Método Fracionado se dividi em Método Fracionado Repetitivo e Método Fracionado Intervalado e a principal diferença entre eles é a recuperação que deverá ser considerada como quase completa no Repetitivo, ou seja, utilizando-se da frequência cardíaca (FC) como parâmetro de controle, o indivíduo estaria apto a um novo estímulo quando a FC atingir valores próximos de 100bpm. Para o Método Fracionado Intervalado, um novo estímulo de treinamento ocorrerá quando a FC atingir valores entre 120 a 140 bpm, sendo considerada então uma recuperação incompleta (SAMULSKI, MENZEL e PRADO, 2013). Outra diferença que também se faz presente entre os métodos é a intensidade, sendo que no Método Fracionado Repetitivo os exercícios são realizados com intensidade máxima ou próxima da máxima e no Método Fracionado Intervalado, os exercícios são realizados com baixa intensidade e grande volume, ou alta intensidade e baixo volume.

No presente estudo foi encontrado um maior número de métodos que se enquadram como Método Fracionado Intervalado. Tal resultado poderia ser justificado pelo número de métodos relacionados a hipertrofia muscular, sendo encontrados 36 propostas de treinamento. Beppu (2011) mostrou em seu estudo, que a hipertrofia muscular é um fator de grande interesse na sociedade atual. Dentro dessa proposta de classificação, observou-se que, para a obtenção desse resultado, o programa de treinamento de melhor eficácia se enquadra no Método Fracionado Intervalado Intensivo que explica a diferença entre o número de Método Fracionado Intervalado Extensivo encontrado.

Diante disso, percebe-se uma grande preocupação com a imagem corporal ideal, a qual homens e mulheres apresentam insatisfação, depreciação, distorção e apreensão com a autoimagem (CASH *et al.* In: ALMEIDA, LOREIRO e SANTOS, 2002). As mulheres em

sua maioria descrevem corpos magros enquanto os homens consideram um corpo mais musculoso como representação da imagem corporal masculina ideal (ASSUNÇÃO, 2002).

Já o Método Contínuo se apresenta como eficaz para aprimoramento da capacidade aeróbica (BENEKE R, *et al* 1996), ainda que encontrados em pouca quantidade se subdivide conforme apresentado no gráfico 4. A maior quantidade observada se encaixa como Método Contínuo de Intensidade Constante, o que poderia estar relacionado à facilidade de controle dos parâmetros de treinamento, sendo eles velocidade, Frequência Cardíaca, frequência de pedaladas entre outros que se manteriam sempre constantes (SAMULSKI, MENZEL e PRADO, 2013).

Alguns dos métodos encontrados foram avaliados por pertencerem a uma dupla classificação, como por exemplo, o método de Progressão Dupla que primeiro realiza o aumento das repetições até atingir o dobro do número previsto para iniciar o treinamento e depois aumenta o peso adicional e conseqüentemente diminuição das cargas. Classificado como Método Fracionado Repetitivo e Método Fracionado Intervalado Intensivo, com o objetivo de força máxima e hipertrofia. O método Cross Promenade se enquadra em duas classificações, Método Contínuo de Intensidade Variável e Método Fracionado Intervalado Intensivo. O primeiro, composto por trotes na natureza de 3 km, intercala com o segundo, que são estímulos de curta duração de alta intensidade e intervalos de recuperação, (Fracionado),.

Foram observadas algumas limitações em determinados métodos, entre elas a falta de normativas claras de treinamento. Essa ausência foi justificada por Bompa (2002) devido ao princípio fisiológico da individualidade biológica, o qual mostra que a individualidade deve ser respeitada na prescrição do exercício (BOMPA, 2002). Entretanto, segundo Dantas (1998), tais normativas servem como diretrizes para a confecção de programas de treinamento (DANTAS, 1998), sendo fundamentais para uma melhor classificação dos Métodos de Treinamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se neste estudo que, com o fácil acesso à mídia existente no mundo atual, tanto o profissional quanto o público em geral conseguem obter muitas informações sobre metodologias de treinamento. Porém, ressalta-se que nem sempre essas informações são claras em suas normativas de carga e, muitas vezes, observam-se uma mesma proposta, mas com nomes diferentes.

A ampla variedade de nomenclaturas dos métodos de treinamento é um fator que dificulta a comprovação científica de sua fidedignidade. Dentre as várias propostas encontradas, houve um maior número que se enquadra nos métodos fracionados intervalados intensivos. Acredita-se que esse fato se dê pela influência das propostas de treinos com objetivo de hipertrofia muscular que possuem um grande interesse na sociedade atual.

Desta forma, entende-se como válida a tentativa de unificar, ao máximo possível, a nomenclatura utilizada na teoria do treinamento, pois poderia facilitar as comparações e comprovações das diversas propostas metodológicas difundidas. Dentre os métodos encontrados, somente 3 não se enquadraram dentro da proposta desenvolvida por Szmuchrowski (1999) In: (SAMULSKI, MENZEL e PRADO, 2013), portanto, acredita-se tratar de uma proposta interessante para essa classificação.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao nosso orientador Kelerson Mauro de Castro Pinto pelas horas dedicadas, pelos ensinamentos, pela amizade, pelo carinho e pelo apoio nas horas mais difíceis; à Universidade Federal de Ouro Preto e, em especial, ao CEDUFOP pela oportunidade e acolhimento.

REFERÊNCIAS

- ZAKHARVO A, GOMES CA. Ciência do Treinamento Desportivo. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sports; 1992.
- ROSCHEL H, et al. Treinamento Físico: considerações práticas e científicas. Rev Bra Educ Fís Esp 2011 Dez; (25): 53- 65.
- DANTAS EHM. A Prática da Preparação Física. Rio de Janeiro: Editora Sprint; 1985.
- BORIN JB, et al. Caracterização, Controle e Avaliação: limitações e possibilidades no âmbito do treinamento desportivo. Rev Bras Tre Des 2007 Jan; (08): 06-11.
- SZMUCHROWSKI L. Treinamento Esportivo. In: SAMULSKI D, MENZEL HJ, PRADO LS. Barueri. Editora Manole, 2013.
- PLATONOV VN. Tratado Geral de Treinamento Desportivo. São Paulo: Phorte 2008.
- BOMPA TO. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Editora Phorte; 2002.
- SILVIA RR, SANTOS VG. Os Reflexos da Mídia na Subjetividade do Homem Contemporâneo. Rev Front Dig 2011Ago (04).
- SORIA C.; Publicidade na Nova Mídia Internet. Monografia de Graduação. PUC/MG, 2008.
- GOMES AC, TEIXEIRA M. Esportes: projeto de treinamento. Londrina: Centro de Informações Desportivas, 1997.
- SANTOS M, et al. Os efeitos do treinamento intervalado e do treinamento contínuo na redução da composição corporal em mulheres adultas. Rev Vir EF 2005 Abr(23).

PEREIRA EFBB, BORGES AC. Influência da Corrida como Exercício Aeróbio na Melhoria do Condicionamento Cardiorrespiratório. Rev Est. 2006 Ago (08): 573-588.

SAMULSKI D, MENZEL HJ, PRADO LS. Treinamento Esportivo Barueri. Editora Manole, 2013.

JACKSON MC, et al. Towards Standardization of the Nomenclature of Resistance Training Exercises. J Strength Cond Res. 2013 Dez; (5):1441-9.

BEPPU SRG, BARROS ACS, JUNIOR JM. Motivos que Levam as Pessoas a Escolher e a Permanecer na Prática da Musculação. VII Encontro Internacional de Produção Científica. 24 Out 2011. Maringá, BR.

CASH et al. A Imagem Corporal de Mulheres Morbidamente Obesas Avaliadas Através do Desenho da Figura Humana. In: ALMEIDA GAN, LOREIRO SR, SANTOS JEA. Rev. Psi: Refle e Crít 2002 Ago (2) p.283-292.

ASSUNÇÃO SSM. Dismorfia Muscular. Ver. Brás. Psiquiatria. 2002; 24 (Supl III): 80-84.

BENEKE R, et al. Determination of Maximal Lactate Steady State Response in Selected Sports Events. Medicine and Science in Sports and Exercise, 1996 Ago (2) p.241-246.

DANTAS EHM. (1998). In: DANTAS EHM. A Prática da Preparação Física. Rio de Janeiro: Editora Sprint; 1985.