

## TREINAMENTO DE FORÇA

NUNES, Daniel

FERRASSO, Dara Claudia de Oliveira

## Resumo

O treinamento de força, tem por objetivo otimizar os ganhos não somente de força, mas também o aumento de fibras musculares. Segundo, Bueno et al. (2012, p. 39) "Os mecanismos que resultam nesses objetivos não são completamente elucidados, entretanto, observam-se alguns fatores que ocorrem nesse processo e que podem interferir no alcance do objetivo final." O que podemos observar nos últimos tempos é um aumento na quantidade de pesquisas que abordam esse tema, muito em função da importância dessa forma no treinamento para saúde e estética. Várias entidades têm divulgado seus trabalhos salientando e incentivando o desenvolvimento de mais pesquisas relacionadas a esse treinamento. Cada vez mais se nota a conscientização dos profissionais da área e junto com isso, um crescimento dos praticantes de treinamento de força (FLECK; SIMÃO, 2008).

"A prescrição do treinamento de força na musculação deve levar em consideração os diferentes componentes da carga de treinamento e as variáveis estruturais que podem influenciá-los" (CHAGAS 2004 apud LIMA et al. 2006, p. 176).

Nas décadas de 1950 e 1960, teorias de que o treinamento de força prejudicaria o praticante, causando lesões e o tornando mais lento, foram derrubadas. Assim os atletas de alto nível também adotaram o treinamento

de força, e o que vemos hoje, é que é quase impossível, um atleta de alto rendimento físico, conseguir resultados expressivos sem esse tipo de treinamento (FLECK; SIMÃO, 2008).

Sendo assim, esse trabalho tem por objetivo esclarecer de uma forma bem simples o que se trata esse treinamento, seus benefícios e objetivos. Podendo observar como é feito o treinamento e em quais tipos de programa de treinamento ele pode ser utilizado da maneira mais benéfica.

Podemos perceber também que o treinamento de força exerce grande influência na composição corporal. Para muitos isso significa, perda de gordura corporal e ganho de massa magra. Algumas pessoas acreditam que quanto menor for o percentual de gordura, mais saudável a pessoa é. Mas não é bem assim que funciona. Para o corpo ser saudável, ele precisa ter um percentual mínimo de gordura. Diante desse desejo de diminuição de gordura corporal, acreditava-se que só era possível perder peso através de aeróbicos, desse maneira, a massa muscular geralmente tendia a ser perdida também. Mas foi constatado que ao incluir o treinamento de força em um determinado programa de emagrecimento, consegue-se manter o percentual de massa magra, sendo assim, o indivíduo tem a perda de gordura e a conservação de massa muscular (FLECK; SIMÃO, 2008).

Estudos mostraram que outro grande benefício do treinamento de força, é a redução do estresse no sistema cardiovascular, o treinamento pode ter o mesmo efeito que um exercício aeróbico, mas com um desempenho melhor (FLECK; SIMÃO, 2008). “Os benefícios do treinamento de força são fortemente influenciados pelo grande número de variáveis que podem ser manipulados em um programa” (FLECK; SIMÃO, 2008. p. 49).

O treinamento de força consiste basicamente em obter um ganho de força em determinados músculos de maneira isoladas, através de exercícios executado de uma forma específica. Segundo Fleck e Simão (2008, p. 97) “Os princípios básicos do treinamento de força foram desenvolvidos valendo-se das características específicas do sistema musculoesquelético ao realizar movimentos e da forma como se adapta ao treinamento.”

Os músculos geralmente tem que ser sobrecarregados para que possam continuar evoluindo. Os métodos mais simples para que haja esse aumento de carga são o aumento da intensidade e do volume do treino.

Em relação a intensidade, a maneira mais simples para saber da intensidade do treino é calcular o percentual de carga máxima de uma repetição, ou seja, saber qual o peso que permite somente 1 repetição. Isso se chama 1 RM. Sendo assim 6 RM é a carga que permite 6 repetições feitas de maneira adequada, observando a técnica, fazendo com que o músculo chegue a exaustão (FLECK; SIMÃO, 2008).

Utilizando esse aumento de cargas, o indivíduo garante uma intensidade progressiva da carga, dessa maneira, no mesmo tempo em que ele fica mais forte, vai elevando a carga, para que possa executar somente determinado número de repetições (FLECK; SIMÃO, 2008).

Quanto ao volume, podemos definir como sendo o período de duração do treinamento, isso pode ser por sessão, semana, mês, ano ou um período determinado. Também é levado em consideração a frequência semanal e a duração do treino.

“Para estimar o volume de treinamento de uma maneira mais simples, some-se o número de repetições executadas em determinado período (sessão, semana, mês, etc.)” (FLECK; SIMÃO, 2008, p.108).

Esses volumes de treinamento com o volume maior são importantes quando o foco do treino for a redução de gordura corporal, aumento de massa magra e hipertrofia muscular. Pois desta forma, se minimiza, a perda de força durante períodos em que o treinamento com pesos for interrompido.

Ao longo dos anos foram feitas diversas experiências, com o intuito de otimizar esse tipo de treinamento, possibilitando, testar de maneira científica, desde as formas de exercícios e cargas até o tempo de descanso.

Uma das pesquisas realizadas foi em relação ao tempo de descanso entre as séries e a alteração que poderia ocorrer nessa variação. Segundo Lima et al. (2006, p.175): “Comparação entre intervalos de pausa de um e três minutos mostram diferenças significativas na resposta hormonal, metabólica e no desempenho”.

Diante disso foi realizado um simples teste com indivíduos treinados em musculação, utilizando carga máxima e diferentes tipos de pausas. O que foi verificado, é que não houve alterações nas repetições, independente da variação de tempo de descanso, foi observado apenas uma queda no rendimento no decorrer das séries (LIMA et al. 2006).

Outro estudo realizado diz respeito a periodização do treinamento físico. E é o que acontece muito atualmente, atletas buscam a periodizar seus treinos resistidos, possibilitando um aumento de desempenho. Comparando esses dois tipos de treinamento: o treino de periodização linear, que consiste nas variações de volume e intensidade mensalmente e os não periodizados, que seria o treino que não apresenta essas variações. O que se constatou, foi que os indivíduos que realizaram a periodização linear obtiveram um maior ganho de força comparado com os que não utilizaram o programa periodizados (SPINETI et al., 2013).

Em relação a hipertrofia e o treinamento resistido, foi feito uma amostra, onde foi dividido dois grupos de 10 pessoas, sendo usado dois protocolos. A. Grupo treinamento Hipertrofia (GH): Treinamento com 3 séries de 6 a 12 RMs, a 80% de 1RM, com descanso de 1 minuto entre exercícios, velocidade moderada; B. Grupo treinamento Resistência (GR): Treinamento com 3 séries de 16 a 20 RMs, a 60% de 1RM, com descanso de 40 segundos entre exercícios, velocidade moderada a rápida (BUENO et al. 2010, p.41). Esse treinamento teve duração de 9 semanas. A partir dos resultados obtidos, pode se observar que ambos obtiveram adaptações fisiológicas positivas e tiveram tanto redução de percentual de gordura como aumento de na força muscular de indivíduos saudáveis. Porém o grupo q teve seu treino focado na hipertrofia muscular, apresentou melhores resultados na diminuição de gordura e maior aumento de força muscular (BUENO et al. 2012). Isso nos leva a crer que o treinamento indicado para quem busca resultados mais significativos é o de hipertrofia muscular.

Diante de todas as informações inseridas nesse trabalho, e o estudo feito. Podemos concluir que o treinamento de força é essencial para quem todos que praticam musculação, pois em algum período do treinamento ele deverá

ser incluído, para que se tenha aumento de força ou a manutenção da força muscular.

Observamos também a grande capacidade de redução de gordura corporal que pode ser obtida através desse modelo de treinamento. Onde sendo feito de forma paralela com atividades aeróbias, chega-se a grandes resultados.

O treinamento de força também demonstrou em várias análises ser muito eficiente tanto para indivíduos não treinados quanto para atletas profissionais.

#### REFERÊNCIAS

BUENO, Márcio Luiz de Almeida et al. Comparação entre dois métodos de treinamento de força em jovens. Coleção Pesquisas em Educação Física. v.11, n.5, p.30-46, 2012.

FLECK, Steven; SIMÃO, Roberto. FORÇA: princípios metodológicos para o treinamento. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2008. 251p.

LIMA, Fernando Vitor et al. Análise de dois treinamentos com diferentes durações de pausas entre séries baseadas em normativas previstas para hipertrofia muscular em indivíduos treinados. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v.12, n.4, p.175-178, jul/ago. 2006.

SPINETI, Juliano et al. Comparação entre diferentes modelos de periodização sobre a força e espessura muscular em uma sequência dos menores para os maiores grupamentos musculares. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v.19, n.4, p.280-286, ju

E-mails - [danielnunes\\_edf@outlook.com](mailto:danielnunes_edf@outlook.com); [ferrasso.dara@hotmail.com](mailto:ferrasso.dara@hotmail.com);