



PRESCRIÇÃO DE TREINAMENTO RESISTIDO COMO UM MÉTODO PARA O EMAGRECIMENTO

Elton Nunes Vieira¹

Emanuel da Silva Ferreira²

Aurélio Luiz de Oliveira³

Resumo: O TR (Treinamento Resistido), também conhecido como treinamento de força, ou treinamento com pesos, tem se tornado uma das formas mais conhecidas de treinamento, estimula favoravelmente fatores como aptidão física, diminuição do peso corporal, e percentual de gordura. Um programa de treinamento de força bem planejado, e executado de maneira correta poderá trazer tais benefícios, porém respeitando os princípios biológicos, e as variáveis do treinamento. Sendo assim essa pesquisa analisa como se apresenta a prescrição do treinamento resistido como um mecanismo para o emagrecimento.

Palavras-chave:- Treinamento de força – Emagrecimento - Programa de Treinamento.

1- INTRODUÇÃO

O tema treinamento de força, ou treinamento resistido (TR) está sendo cada vez mais utilizado nas academias, treinamento específico de atletas de alto rendimento, pessoas que visam á diminuição do peso corporal e também com o propósito de definição muscular, muito se fala em métodos de treinamento, mas deve se levar em consideração de que há fatores que interferem no desempenho físico, tais como: individualidade biológica, princípio da especificidade, princípio as sobrecarga entre outros, desta forma esta pesquisa procura apresentar uma estruturação de alguns princípios, e qualificar o método e periodização utilizada com objetivo de emagrecimento.

Porém “não há uma periodização ótima para cada desporto, nem dados precisos com relação ao tempo necessário para um aumento ideal do nível de treinamento e da forma atlética” Bompá (2002).

Definiu-se então como problema desta pesquisa o fato de que *a prescrição de treinamento resistido como método utilizado para emagrecimento pode ou não ser utilizado no ambiente das academias de musculação?*

Para tanto, o objetivo geral foi o de analisar como se apresenta a prescrição do treinamento resistido como um mecanismo para o emagrecimento, e os objetivos específicos propostos foram, detalhar a estruturação dos princípios biológicos do treinamento físico, apresentar as variáveis do treinamento resistido e as formas de escolha dos exercícios, enfatizar a formulação da duração dos períodos de recuperação, definir periodização e comentar os aspectos principais de sua evolução histórica, conceituar nível de aptidão física, qualificar o treinamento de força, seus formatos e modalidades, elencar os sistemas do treinamento de força.

Para o American College of Sports Medicine (2009, p. 01) “atualmente está bem estabelecido que o TR estimula favoravelmente variáveis de aptidão como

velocidade a agilidade, coordenação, equilíbrio e flexibilidade [...]”.

¹ Acadêmico do 8º. Período do Curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdade Sant’Ana – Ponta Grossa.

² Acadêmico do 8º. Período do Curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdade Sant’Ana – Ponta Grossa.

³ Professor dos Cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – Faculdade Sant’Ana – Ponta Grossa.

2- METODOLOGIA

A presente pesquisa se caracteriza como sendo *Exploratória* em relação aos objetivos propostos e, *Bibliográfica*, em conformidade com os procedimentos técnicos adotados para sua realização.

Toda pesquisa acadêmica, em algum momento faz uso da pesquisa bibliográfica e na maioria dos casos um capítulo ou seção é destinada a revisão bibliográfica que é feita com objetivo de enriquecer a fundamentação teórica do trabalho, e fornece dados atuais sobre o tema escolhido. (GIL, 2010)

A vantagem da pesquisa bibliográfica está na possibilidade de permitir do investigador uma abrangência de uma serie de ocorrências mais vasta do aquele que poderia pesquisar em fontes diretas. (GIL, 2010)

3- REVISÃO DE LITERATURA

3.1- O Treinamento de Força

É sabido que o treinamento de força vem se destacando em vários benefícios tanto para a saúde, quanto para performance, ou apenas adeptos a este tipo de treinamento, devido ao seu rápido resultado, assim a população em geral, vem se beneficiando, porém é preciso levar em conta vários fatores do TR, e estar sempre com um profissional acompanhando o seu treino.

De acordo com Andes e Rodrigues (1997), em todo treinamento, seu começo tem que ser linear, ou seja, aumentando os pesos gradativamente de maneira que os músculos vão se adaptando e fortalecendo lentamente, os tendões ficando mais fortes e elásticos, os ossos mais densos e o corpo ficando cada vez mais forte, o que pode levar meses ou anos.

É preciso ter certo cuidado em relação aos alunos que executam qualquer tipo de treinamento, principalmente em questão da carga de treinamento, pois uma carga excessiva para o aluno pode acabar lesionando o mesmo, existe todo o processo de adaptação para que o músculo de adapte ao movimento que está sendo executado.

Segundo, Denadai & Greco (2011, p.27), a carga de treinamento é a forma da quantificação de um estímulo que apresenta um determinado objetivo seja ele proporcionar a melhora de uma determinada variável, a recuperação de uma sessão prévia de treinamento mais intensa e/ ou volumosa, ou a manutenção de alguma adaptação específica.

O treinamento de força tem uma ampla utilização em: "Saúde e qualidade de vida" (POLITO et al 2004), a grande preocupação com a saúde faz com que a população procure as inúmeras atividades físicas, buscando também uma qualidade de vida satisfatória, e tais benefícios podem ser conquistados através de um treinamento de força bem elaborado, respeitando a individualidade de cada individuo, e com um profissional de educação física orientando, segundo (SIMÃO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, 2009).

“Estética (perda de peso e aumento da massa muscular)” de acordo com SILVA et al (2007. Apud OLIVEIRA, L. F. M.; COELHO, K. B.; SOUZA, V. G, 2011) quando se pergunta a um grupo de mulheres qual seu objetivo ao entrar em uma academia, imediatamente sua resposta será que procura perder gordura corporal, aumentar os músculos de MMII, condição conhecida como definição muscular, em busca de um padrão estético de beleza satisfatório.

Não podemos esquecer é claro do principio da individualidade biológica que propõe que cada individuo responde de uma forma a cada tipo de treinamento, ou seja

o resultado pode ser mais satisfatório para alguns e nem tantos para outros, (DENADAI E GRECO, 2011)

Tratamento de patologias SILVA et al (2007. Apud OLIVEIRA, L. F. M.; COELHO, K. B.; SOUZA, V. G, 2011) o treinamento de força vai além de somente a estética, todo o treinamento orientado por um profissional da área trás inúmeros benefícios ao ser humano, tais como: Promoção de estímulos para qualidades de aptidão física, melhoria do sistema osteoarticular, diminuição do tecido adiposo, aumento da massa magra, melhoria no funcionamento do coração, diminuição da pressão arterial, diminuição do colesterol e triglicérides, prevenção de doenças, melhoria da postura, diminuição de dores musculares localizadas, assim como também trás benefícios psicológicos.

Assim sendo, o treinamento de força oportuniza melhora na parte funcional, pois leva o individuo a realização de atividades diárias do seu cotidiano de maneira mais eficaz e produtiva, além de, é evidente, contribuir sobremaneira para inúmeros aspectos de sua qualidade de vida.

3.2- Os Exercícios Resistidos com Peso e as Variáveis do Treinamento

Resistido 3.2.1- Escolha dos Exercícios

Deve-se verificar as necessidades e os objetivo do treinamento e escolher exercícios que estressem músculos e ângulos articulares que os atendam. Os exercícios podem ser classificados como multiarticulares e monoarticulares.

Fleck e Kraemer (2006) fala que “os multiarticulares envolvem mais de uma articulação e por isso trabalham mais de um músculo ou grupo muscular, os monoarticulares trabalham uma única articulação e isolam um grupo muscular”.

Por isso é necessário estar atento a esta variável da escolha dos exercícios, pois determinado exercício pode solicitar mais de um grupo muscular, e acabamos esquecendo de isolar o músculo.

Segundo (FLECK E KRAEMER 1999, p.93) “mudanças no tipo de exercício de força causam mudanças no padrão de ativação do músculo. O tecido muscular que não é ativado não se beneficia com o exercício de força”.

3.2.2- Ordem dos Exercícios

Fleck e Kraemer (1999, p.94) relata que “durante muitos anos, os exercícios dos grupos de músculos maiores têm sido realizados antes de se exercitar os grupos de músculos menores”. Pois os grupos maiores é proporcionado um maior estímulo para todos os músculos envolvidos, pois dependendo do exercício acabamos solicitando outros grupos musculares menores também.

“A lógica desta ordem de exercícios é que os exercícios realizados no inicio do treinamento são aqueles que exigem maior soma de massa muscular” (FLECK E KRAEMER, 1999, p.94). Se os exercícios de grupos musculares maiores for realizados no inicio do treinamento, podem ser usadas cargas maiores, sendo que se o mesmo fosse realizado no final do treino, por ser um grupo muscular maior a chance de o individuo não conseguir executar de uma maneira qualitativa seria muito maior, devido ao músculo já estar fadigado.

Consiste em escolher, conforme a necessidade e o nível de treinamento, a seqüência dos exercícios: Grandes grupos musculares vs. pequenos grupos musculares, exercícios complexos vs. exercícios simples, os que requerem muita habilidade, os que requerem pouca habilidade, membros inferiores vs membros superiores, para pontos fracos(prioridade) vs. para pontos fortes; (FLECK;KRAEMER, 2006)

O sistema de prioridade também é um método extremamente importante que tem sido utilizado no treinamento resistido, dando assim prioridade aos exercícios que

são de maior importância para chegar no objetivo do treino. (FLECK E KRAEMER, 1999)

4- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a estruturação dos aspectos teóricos que nortearam a pesquisa, é chegado o momento de apresentar algumas considerações acerca da temática abordada, assim como o problema levantado e os objetivos que foram devidamente estruturados.

Assim, tornou-se evidente que o treinamento resistido (TR) está sendo a cada dia que passa, mais e mais utilizado nas academias, estúdios, centros de treinamento como uma forma específica de melhorar o rendimento, e também para aquelas pessoas que visam a diminuição do peso corporal e também com o propósito de definição muscular.

É preciso ter certo cuidado em relação aos alunos que executam qualquer tipo de treinamento, principalmente em questão da carga de treinamento, pois uma carga excessiva para o aluno pode acabar lesionando o mesmo, existe todo o processo de adaptação para que o músculo se adapte ao movimento que está sendo executado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Modelos de progressão do treinamento resistido para adulto saudáveis**. 2009.

ARAÚJO, C. G. S.; ARAÚJO, D. S. M. S. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos**. *Revista brasileira de medicina do esporte*. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922000000500005&script=sci_arttext>. Acesso em: 20 set. 2021.

BOMPA, T. O. Periodização. **Teoria e metodologia do treinamento**. 4.ed; 2002

BRAGANÇA, E.; PASCHOAL, R.; MARTONI, D. **Princípios biológicos do treinamento esportivo**. Suplementação. 2005. Disponível em: <http://www.revistasuplementacao.com.br/noticia/PRINC%CDPIOS_BIOL%D3GICO_S_DO_TREINAMENTO_ESPORTIVO.878>. Acesso em: 05 out. 2021.

DENADAI, B. S.; GRECO, C. C. **Prescrição do treinamento aeróbico: Teoria e prática**. Rio de Janeiro, 2011.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3ª. ed; Porto Alegre: Artmed, 2006.

GOMES, A. C. Treinamento desportivo estruturação e periodização, Artmed, 2009
RODRIGUES, C. E. C. **Musculação, métodos e sistemas**. 3.ed; Rio de Janeiro; 2001.

VALE, R. G. S.; NOVAES, J. S.; DANTAS, E.H.M. **Efeitos do treinamento de força e e**

flexibilidade sobre autonomia de mulheres senescentes. R. Brás. Ci e Mov. 2005;13(2): 33-40.

WEINECK, J. **Treinamento ideal.** 9. ed; Rio de Janeiro: Manole; Barueri- São Paulo; 2003.