A ORDEM DOS EXERCÍCIOS DURANTE A SESSÃO DE TREINAMENTO DE FORÇA: UMA IMPORTANTE VARIÁVEL DO TREINAMENTO

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Fabiano Rocha Cardoso
Francyne Severo Camargo
André Victor Cordeiro

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O treinamento de força é tido hoje como uma excelente ferramenta para a promoção geral de saúde, sendo largamente remendado por respeitadas instituições ao redor do mundo (GARBER et al., 2011; PIERCY et al., 2018). Entretanto, o conhecimento relacionado ao controle das variáveis controláveis para a prescrição do treinamento de força carece de estudos para potencializar os efeitos acima descritos, com segurança e adesão dos participantes. Diversas são as variáveis que podem ser manipuladas no treinamento de força. Dentre elas, as mais estudadas são o volume de treino e a intensidade. Resumidamente, o volume de treino está diretamente relacionado à quantidade de movimentos realizados em um determinado intervalo de tempo (como a sessão de treino ou ao longo da semana), estando assim diretamente relacionado à quantidade de exercícios realizados, número de séries e repetições em cada exercício, e à frequência semanal das sessões. Já a intensidade está diretamente relacionada à carga ou resistência utilizadas nos exercícios de força (BOMPA; HANFF, 2012). Entretanto, diversos estudos vêm trazendo informações mostrando que o controle da ordem dos exercícios durante a sessão é também uma variável que pode impactar os desfechos observados.

Nesse contexto, um elegante estudo mostrou que diferentes formas de distribuição dos exercícios supino reto (para os músculos peitorais), desenvolvimento (para os deltoides) e extensão de cotovelos no pulley (para os tríceps) podem impactar o consumo de oxigênio e a percepção subjetiva de esforço em idosos (FARINATTI; DA SILVA; MONTEIRO, 2013). Similarmente, a ordem desses mesmos exercícios também pode impactar o número de repetições suportado em cada um dos exercícios, afetando o volume de treino dentro da sessão (SILVA; MONTEIRO; FARINATTI, 2009). Entretanto, a literatura científica ainda carece de estudos relacionados à ordem dos exercícios em uma sessão.

Dessa forma, acreditamos que um bom conhecimento do controle da variável “ordem dos exercícios durante a sessão” trata-se de um conhecimento fundamental para a prescrição de treinos seguros e eficientes.