VARIÁVEIS DO TREINAMENTO DE FORÇA: REFLEXÕES, CONCEITOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Fabiano Rocha Cardoso
Francyne Severo Camargo

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

INTRODUÇÃO

No presente trabalho, temos como objetivo conceituar e refletir sobre as principais variáveis de treinamento que podem ser manipuladas pelo profissional da Educação Física na prescrição do exercício de força em academias.

INTENSIDADE

No exercício resistido entende-se como intensidade um percentual da carga de 1 repetição máxima (1RM), estando assim diretamente relacionada à quantidade de peso suportado durante o movimento (Fleck & Kraemer, 2017). Durante muitos anos acreditou-se que somente cargas muito elevadas poderiam proporcionar ganhar de hipertrofia, porém hoje já sabemos que o controle de outras variáveis também pode proporcionar essa adaptação, ainda que trabalhando com intensidades reduzidas (De Salles, 2020; Foschini et al., 2016).

VOLUME

O volume de treinamento está relacionado à quantidade de trabalho durante à sessão ou período de tempo, como semana, mês ou ano (Fleck & Kraemer, 2017). Assim, calcula-se matematicamente o volume de treino com o produto de número de séries x número de repetições x carga x número de sessão (De Salles, 2020). Diferentemente da intensidade, parece que maiores volumes de treino relacionam-se a maiores ganhos hipertróficos, porém esse é um fenômeno que ainda precisa ser mais profundamente estudado (Brigatto et al., 2019; De Salles, 2020; Figueiredo et al., 2018).

DESCANSO ENTRE AS SÉRIES

Trata-se da pausa entre as ações. Essa variável é usada para estipular a densidade de treinamento. Entende-se que treinos com o mesmo volume, porém executados em um tempo reduzido, apresentam uma maior densidade.

VELOCIDADE DE EXECUÇÃO

Também chamada de cadência, essa variável pode impactar tanto a percepção de esforço do praticante quando o tempo sob tensão do músculo em atividade (De Salles, 2020).

AMPLITUDE DE MOVIMENTO

Trata-se do ângulo articular durante o exercício, relacionado à capacidade do músculo de alongar-se e encurtar-se (De Salles, 2020).

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.