A IMPORTÂNCIA DO CONTROLE DAS VARIÁVEIS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA O SUCESSO DOS ALUNOS NAS ACADEMIAS

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Fabiano Rocha Cardoso
Ariele Aparecida De Oliveira Garcia Santos
André Victor Cordeiro

Categoria do Trabalho

2

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O treinamento de força é muito popular em todo o mundo. É usado para melhorar a força muscular, aumentar a resistência e melhorar a saúde geral do corpo. No entanto, muitas pessoas acabam se desmotivando por não obterem os resultados esperados. Isso pode ser atribuído à falta de controle das variáveis do treinamento, um fator importante para o sucesso dos alunos nas academias.

As variáveis do treinamento de força são os elementos que podem ser ajustados para criar um treino que atenda aos objetivos do aluno. Um exemplo de variável importante é a intensidade do treino. Se o aluno usar pesos muito leves, ele pode não sentir nenhum estímulo para seus músculos e, portanto, não terá ganhos significativos em termos de força ou massa muscular. Por outro lado, se o aluno usar pesos muito pesados, ele pode se esgotar rapidamente e não conseguir completar o treino. O ideal é ajustar a intensidade para um nível que desafie o aluno, mas que ele possa realizar o treino completo.

Outra variável importante é o volume do treino, que se refere ao número de séries e repetições realizadas em cada exercício. Se o volume for muito baixo, o aluno pode não ter estímulo suficiente para os músculos, mas se o volume for muito alto, ele pode levar a um aumento excessivo da fadiga e a um aumento do risco de lesões. O ajuste do volume deve levar em consideração o nível de condicionamento físico do aluno e seus objetivos.

Além disso, a frequência dos treinos também é importante. Se o aluno treinar com muita frequência, ele pode não permitir que seus músculos se recuperem adequadamente e, portanto, não obterá ganhos significativos em força e massa muscular. Por outro lado, se o aluno treinar com pouca frequência, ele pode não estar estimulando seus músculos o suficiente para que eles cresçam. A frequência deve ser ajustada de acordo com os objetivos do aluno e seu nível de condicionamento físico.

Em conclusão, o controle das variáveis do treinamento de força é crucial para garantir que os alunos obtenham os melhores resultados possíveis. Ao ajustar adequadamente a intensidade, volume, frequência, tipo de exercício e tempo de descanso, é possível criar um treino personalizado que atenda aos objetivos do aluno e garanta o sucesso na academia.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.