

Treino de Força



MAIS-VALIA INSUBSTITUÍVEL

Nos últimos anos, os exercícios de força também conhecidos por exercícios com cargas adicionais têm ganho uma enorme popularidade em todo o mundo.

O Treino de Força representa uma preciosa mais-valia quer no processo de perda de peso – especialmente à custa de massa gorda e preservando o tecido muscular – quer na manutenção do peso perdido a longo prazo.

Os exercícios de força estão a ser incluídos no quotidiano de um cada vez maior número de pessoas, independentemente do seu género e idade. Existem três razões principais para a crescente adesão a esta Actividade Física Formal¹:

1

A sua prática regular está associada a uma melhoria de vários indicadores de saúde, como por exemplo: a manutenção ou aumento da massa muscular, a redução da massa gorda, o aumento da densidade mineral óssea - importante na prevenção de Osteoporose, a melhoria da tolerância à glicose - relevante na prevenção da Diabetes Mellitus Tipo 2, e a realização de tarefas² domésticas, laborais e recreacionais com maior agilidade e conforto;

2

A sua carga pode ser adaptada individualmente e, de uma forma geral, a complexidade dos exercícios é baixa;

3

Tem-se verificado um crescente aumento do número de ginásios e de superfícies que comercializam acessórios para a realização de exercícios de força (como os elásticos, *fit-balls*, halteres, máquinas, ...), tornando esta prática cada vez mais acessível e facilitada.

¹ Actividade Física Formal é toda a actividade planeada, estruturada e regular, que visa a manutenção ou a melhoria de determinada capacidade física.

² Note-se que uma boa condição muscular favorece a realização de tarefas funcionais como correr, saltar, ir às compras, levantar determinado objecto do solo ou brincar com uma criança.

Ultrapassar Mitos

Contudo, ainda existem alguns preconceitos em torno dos exercícios de força, que importa desmistificar. Note-se por exemplo, que muitas mulheres evitam a realização de exercícios de força com receio de ficarem mais “masculinizadas”. Sabemos no entanto, que tal acontecimento é insustentável. De facto, a baixa quantidade de testosterona no corpo feminino, apesar de permitir a preservação ou um ligeiro da massa muscular (de todo aconselhável), não permite que o seu crescimento seja exagerado.

Também indivíduos com hipertensão, doença cardíaca, diabetes e osteoporose beneficiam com este tipo de exercícios, sendo no entanto recomendável a consulta de um Médico e de um Especialista em Exercício e Saúde, antes da iniciação de um programa de treino.

Princípios Básicos para o Treino de Força

Existem determinadas regras a seguir para que o estímulo muscular decorrente dos exercícios de força seja suficiente para a manutenção ou para o ganho de força (mais aplicável em indivíduos iniciantes ou que tenham interrompido por algum tempo a sua prática de exercício). Em primeiro lugar, as **cargas uti-**



1

Peitorais

Mantenha a contração abdominal e evite flexir o cotovelo mais do que 90°.

lizadas nos exercícios devem ser superiores às habituais. Recomenda-se que o praticante utilize uma carga que lhe permita fazer entre 8 e 12 repetições³ para cada um dos exercícios escolhidos, percebendo este esforço como “Forte” ou “Muito Forte” (Classificação correspondente a 7-8 na Escala de Percepção de Esforço). No caso de adultos mais velhos, 10 a 15 repetições serão mais aconselháveis, com uma percepção de esforço de “Moderado” a um “Um Pouco Forte” (Classificação correspondente a 5-6 na Escala de Percepção de Esforço - ver Escala de Percepção de Esforço). Outras das regras importantes a seguir é a **progressão gradual das cargas**⁴ de trei-

no aplicadas, que não só previne o aparecimento de lesões músculo-esqueléticas, como também evita desnecessárias sobrecargas musculares. Assim, se um praticante efectua 12 repetições de determinado exercício com sinais de alguma fadiga no final da sua realização, e se, após 4-5 semanas, essa mesma carga já não apresenta um estímulo suficiente para que a fadiga seja atingida (um dos sinais mais evidentes para este acontecimento é a capacidade de realizar várias repetições acima do número aconselhado), pode ser feito um aumento da mesma. De uma forma geral, preconiza-se que este aumento da carga se localize entre os 2,5 e os 10%.

Também o **aumento do número de séries**⁵ é uma estratégia para aumentar a carga de treino. Assim, numa fase inicial do treino é recomendável a execução de 1 a 2 séries para cada exercício - número suficiente para promover os benefícios associados à prática de exercícios de força -, podendo este número aumentar para 3-4 séries numa fase de treino mais avançada.

Para o sucesso do treino de força, é também importante o **tempo de recuperação entre as séries**, entre os exercícios e entre as sessões de treino. De uma for-

2

Costas

Termine o movimento com o cotovelo a 90°



3

Tricépetes

Realize a flexão dos membros superiores até formar um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço.



4

Bicípetes

Realize a flexão dos membros superiores, mantendo o cotovelo estável.



5

Gêmeos

Efectue uma elevação máxima dos calcanhares, mantendo a posição inicial dos joelhos.



ma geral e quando o objectivo é “simplesmente” a promoção de saúde, recomenda-se uma pausa de 2-3 minutos entre as séries dos exercícios poliarticulares (que geralmente envolvem grandes massas musculares), e uma pausa de 1-2 minutos entre as séries dos exercícios monoarti-

culares (com menor envolvimento muscular). Entre diferentes exercícios, uma pausa de 2-3 minutos é suficiente. Em relação à frequência semanal deste tipo de treino, é aconselhável que seja realizado entre duas e três vezes por semana, preferencialmente em dias não consecutivos.

³ Uma repetição define-se pelo movimento efectuada a levantar determinada carga (acção concêntrica) e a retomar a posição inicial (acção excêntrica).

⁴ A carga pode ser expressa no peso levantado ou no volume de treino (repetições, séries, ...).

⁵ Uma série é um conjunto de repetições desenvolvidas de forma contínua, sem interrupções.

6

Abdominais

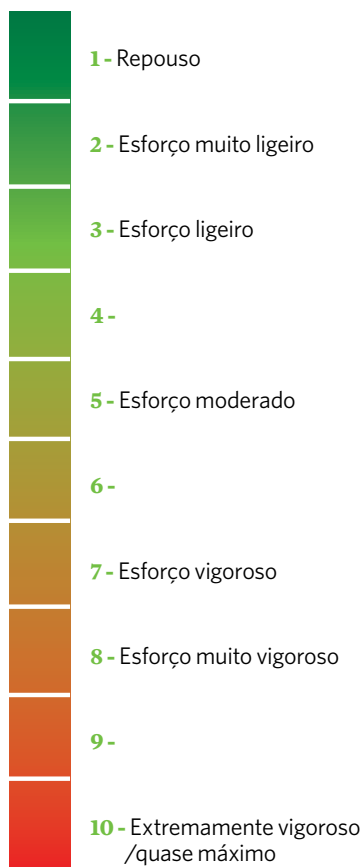
Retire, progressivamente, os ombros e omoplatas do solo, sem levantar a região lombar do solo.



- Realize 2 séries de 12 repetições para cada um dos exercícios, seguindo a ordem sugerida;
- Efectue uma pausa de 2 minutos entre cada um deles;
- Realize este programa de treino 2 vezes por semana, ao longo de 1 mês;
- Alongue os músculos exercitados no final de cada sessão;

Agradecimentos:
Prof. Tiago Baptista
EVOLUTION Wellness e Fitness Center

ESCALA PERCEÇÃO DO ESFORÇO



Condições de Segurança

Tal como em todas as actividades físicas, os exercícios de força envolvem algum risco de lesão. Saliente-se no entanto que a possibilidade da sua ocorrência é extremamente baixa (ou quase nula) se cumpridos os procedimentos básicos de segurança do treino de força.

Regras de Segurança no Treino de Força

- Realize os exercícios com uma velocidade de execução lenta a moderada, mantendo o seu controlo permanente;
- Mantenha um padrão respiratório normal. O bloqueio da respiração eleva de forma substancial (e desnecessária) a pressão arterial. A realização da expiração no levantamento da carga e da inspiração no retorno à posição inicial, é a técnica mais recomendada;
- Faça os seus exercícios por ordem de envolvimento muscular: primeiro os exercícios poliarticulares e só posteriormente os exercícios monoarticulares;
- Periodicamente, mude a rotina do seu treino. O número de repetições, o tempo de recuperação e o tipo e or-

dem de exercícios são características facilmente alteradas, que podem resultar numa diferente estimulação muscular;

- Realize regularmente exercícios de força para os músculos abdominais e lombares. Estes músculos, quando enfraquecidos, podem tornar-se incapazes de suportar devidamente a coluna vertebral durante a execução de tarefas quotidianas, e resultar em dores lombares (lombalgias), uma das mais frequentes queixas de mal-estar físico;
- Procure executar os exercícios em praticamente toda a amplitude de movimento permitida pelas articulações envolvidas, excepto quando levanta cargas próximas às máximas ou quando sente desconforto na realização do movimento;
- Certifique-se que os equipamentos onde se exercita se encontram em boas condições de manutenção, especialmente as roldanas e os cabos das máquinas de musculação.

MIGUEL MARCELINO

Fisiologista do Exercício
Equipa Rituais
Faculdade de Motricidade Humana

PUBLICIDADE

GAMA SPORTPLAN DA NATURPLAN



A alimentação pode influenciar o rendimento do atleta, devendo ser orientada no sentido de melhorar a capacidade desportiva e promover a saúde. Os suplementos alimentares no desporto promovem a satisfação das necessidades energéticas e plásticas, ajudam a fortalecer os músculos e o sistema imunitário e a prevenir ou reparar lesões decorrentes do esforço físico. A gama Sportplan da NATURPLAN é constituída por:

- Batidos proteicos e saborosos que asseguram as necessidades plásticas e energéticas, garantindo força e resistência física;
- Suplementos à base de vitaminas e minerais que servem para restabelecer o equilíbrio hidro-electrolítico e para facilitar a utilização dos nutrientes;
- Suplementos à base de aminoácidos para ajudar o organismo a utilizar mais e melhor a energia disponível, mas também para reparar o músculo e preservar/aumentar a massa muscular.