

Conheça as possíveis variações de um treinamento de musculação

Envie esta página a um amigo

A musculação pode ser definida por exercícios localizados que são realizados contra uma resistência. Existe uma grande variedade de implementos que podem ser utilizados, [halteres](#), [barras](#), [anilhas](#), [caneleiras](#), [equipamentos com elástico/mola](#) ou ainda utilizando apenas as alavancas corporais e a força da gravidade. Não há restrição para a prática da musculação, crianças, adolescentes, adultos e idosos podem usufruir dos seus benefícios. Deficientes, portadores de doenças crônicas e degenerativas e indivíduos em fase de recuperação cirúrgica ou de lesões, também podem praticar, desde que respeitadas as limitações e fases do desenvolvimento.

Trata-se de uma atividade extremamente segura, pois é possível ter controle da sobrecarga e da execução de cada movimento. É indicada no tratamento da osteopenia (perda de massa óssea) e outras doenças, na prevenção de lesões, na manutenção da capacidade de realizar tarefas diárias (no caso dos idosos) e na melhora da performance esportiva.

Os exercícios podem ser ordenados de diversas formas:

1. **Alternado por segmento:** Normalmente utilizada por iniciantes, evita a fadiga;
2. **Localizado por articulação:** Exercícios são realizados em seqüência para o mesmo grupo muscular;
3. **Prioritário:** Dá ênfase a um determinado grupo muscular, os exercícios não são realizados em seqüência;
4. **Agonista-Antagonista:** Exercícios são realizados intercalando músculos que fazem movimentos opostos;
5. **Pré-exaustão:** Exercícios monoarticulares são executados antes dos biarticulares.

Existem diferentes estratégias de treinamento, as mais conhecidas são:

1. **Tradicional (força, hipertrofia, rml e potência):** Sobrecarga, séries e repetições fixas;
2. **Sobrecarga fixa e repetições variadas (força, hipertrofia, rml e potência):** Aumenta-se o número de repetições para a mesma sobrecarga;
3. **Pirâmide crescente (força e hipertrofia):** Sobrecarga aumenta, repetições diminuem;
4. **Pirâmide decrescente (força e hipertrofia):** Sobrecarga diminui e repetições aumentam;
5. **Pirâmide truncada (força e hipertrofia):** A sobrecarga é menor do que 100% de 1RM;

6. **Bi-set (hipertrofia):** Realização de dois exercícios consecutivos, sem descanso, para o mesmo grupo muscular;
7. **Tri-set (hipertrofia):** Realização de dois exercícios consecutivos, sem descanso, para o mesmo grupo muscular;
8. **Drop-set (hipertrofia):** Realização do movimento com técnica perfeita até a falha concêntrica seguido de redução da carga (em aproximadamente 20%), após a falha e prosseguimento do exercício com técnica perfeita até nova falha. Repetir o segundo e terceiro passos até se alcançar o objetivo estabelecido para o treino;
9. **Super-set (hipertrofia):** Realização de dois exercícios consecutivos, sem descanso, para o mesmo grupo muscular;
10. **Circuito (RML):** Realizar diversos exercícios com um intervalo controlado mínimo, ou sem intervalo, entre eles.

Quatro tipos de exercício determinam como ocorre a contração:

1. **Isotônico:** Há movimento articular, compreende as fases concêntrica e excêntrica do movimento;
2. **Isométrico:** Não há movimento, desenvolvimento de tensão máxima em um determinado ângulo;
3. **Isocinético:** A resistência oferecida é igual à força realizada durante toda a amplitude do movimento;
4. **Pliométrico:** Específico para membros inferiores, é realizado com movimento de salto onde ocorre o alongamento do músculo imediatamente antes da sua contração (fase de aterrissagem). Neste momento ocorre o reflexo miotático, o músculo funciona como uma mola, gerando um aumento do trabalho concêntrico, ou seja da força de contração proporcionando um próximo salto ainda mais potente. É indicado para praticantes de esportes que exijam movimentos "explosivos".

A combinação entre a ordem de execução dos exercícios, as estratégias, os tipos de exercício, bem como a quantidade de repetições, de séries, de descanso entre séries e da sobrecarga é responsável por resultados surpreendentes na musculação.

Vale lembrar também que a divisão dos exercícios é fundamental para a recuperação muscular, pois é no descanso que ocorrem os ganhos (o músculo deve descansar cerca de 72 horas).

Para que isso seja feito de forma eficiente é necessário conhecer as ações musculares, preferencialmente estando cientes da origem e inserção dos músculos utilizados e o grau de importância que têm naquele movimento. Conhecer resultados de testes eletromiográficos realizados especificamente com exercícios de musculação, acabam com equívocos gerados a partir de informações obtidas por fontes não confiáveis e permitem saber com precisão qual a importância de cada músculo envolvido no movimento.

Denise Carceroni CREF 027828-G/SP

Graduada em Educação Física pela USP / Pós Graduada em Atividade Física Adaptada e Saúde pelo Centro Universitário UniFMU

[FiqueInforma](#)

Referências Bibliográficas:

Gentil, Paulo. Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

McArdle, William D.; KATCH, Frank I. e KATCH, Victor I. Fisiologia do Exercício – Energia, Nutrição e Desempenho Humano. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 1998.

Rodrigues, Carlos Eduardo Cossenza, e Carnaval, Paulo Eduardo. MUSCULAÇÃO: teoria e prática. 21. ed. - Rio de Janeiro: Sprint, 1985.

Uchida, M.C. et al. Manual de musculação: uma abordagem teórica-prática do treinamento de força. 2.ed. – São Paulo:Phorte 2004.

Barbanti V. J. Dicionário de Educação Física e Esporte. 2.ed. – São Paulo: Manole 2003.

<http://www.corpoperfeito.com.br/artigo/VisualizacaoArtigo.aspx?IdArtigo=95>