

Tipos de treinamento na musculação – Força Muscular Máxima

Na musculação, durante a realização de uma anamnese, pergunta-se o objetivo da pessoa na sua prática. As respostas serão diversas, mas o profissional deve adequar, dentre os três tipos de treinamento na musculação (força muscular máxima (FM), resistência muscular e hipertrofia) qual deverá ser realizado, para que o objetivo final do sujeito seja atingido.

Pretende-se aqui apresentar algumas características do treinamento de FM.

A FM é obtida em uma contração voluntária máxima, ela é importante quando a resistência a ser superada é elevada.

Na FM, durante os estímulos, a tensão gerada nas fibras musculares deve ser máxima, assim o tempo de tensão é curto. Portanto, o principal sistema energético utilizado durante o estímulo é o de energia imediata, ATP-CP (anaeróbico alático). As fibras musculares mais ativadas neste processo são do tipo IIb, que são de cor branca, espessas em relação a seu tamanho, tem uma baixa resistência a fadiga, tem um limiar de estimulação elevado e uma rápida velocidade de contração.

Os seguintes tópicos devem ser pensados na organização correta do treinamento:

- Exercícios: devem auxiliar no recrutamento de diferentes unidades motoras, na variação da sobrecarga. Além disso, na escolha, deve-se levar em consideração os fatores motivacionais da pessoa e seu tempo disponível, se seu objetivo é a melhora no rendimento esportivo ou no dia a dia, e a disponibilidade de aparelhos. A ordem dos exercícios varia de acordo com o tamanho do grupo muscular objetivado, se o exercício é mono ou multiarticular, se o exercício é de cadeia fechada ou aberta, entre outros. Há uma infinidade de opções, além de ser muito específica para cada sujeito, por isso não será especificado na descrição deste texto.

Peso utilizado (sobrecarga): muitas vezes prescrito por percentual de uma repetição máxima (1RM) ou aleatoriamente com o método de tentativa e erro. Existe a sugestão indiretamente pelo número de repetições máximas (RMs), ou seja, realizar um determinado número de repetições até a exaustão. A sobrecarga deve ser estipulada no início do treinamento e deve ser sempre monitorada durante todo o período.

Frequência semanal: o número de sessões de treino realizado semanalmente.

Recuperação entre séries, exercícios e sessões de treinamento (pausa ou intervalo): determinada a partir dos processos de recuperação das diferentes causas da fadiga.

Número de repetições: uma ação concêntrica, ação muscular realizada contra a ação da gravidade, juntamente com uma ação excêntrica, realizada a favor da ação da gravidade (um movimento completo).

Número de séries: conjunto de repetições sem intervalos entre as mesmas.

O profissional deve utilizar as diretrizes no quadro a seguir, especificando cada uma delas, para que o aluno saiba como realizá-la corretamente.

Diretrizes para o treinamento de FM	
Número de séries	1-3
Número de repetições	1-6
Recuperação entre as séries e exercícios	3`-5`
Recuperação entre as sessões	48h-72h
Frequência semanal	2-3 dias

Utilizando essas diretrizes espera-se maximizar o resultado do treinamento de FM e melhorar a atuação do profissional de Educação Física.