

## Tipos de treinamento na musculação – Resistência Muscular

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, resistência muscular (RM) e hipertrofia) qual deverá ser realizado, para que o objetivo final do sujeito seja atingido.

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

A RM é a capacidade de produzir a maior somatória de impulsos possível sob condições metabólicas predominantemente anaeróbicas e condições de fadiga.

A força que precisa ser mantida deve ser maior que 1/3 da força máxima.

Sendo assim, o principal sistema energético utilizado durante o estímulo é o de energia a curto prazo, glicólise (anaeróbico láctico). As fibras musculares mais ativadas neste processo são do tipo IIa, que são de cor branca, de tamanho médio, ter uma resistência média a fadiga, ter um limiar de estimulação médio e uma velocidade de contração intermediária.

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 RM	
Número de séries	2-4
Número de repetições	mais de 15
Recuperação entre as séries e exercícios	30"-1'
Recuperação entre as sessões	24h-48h
Frequência semanal	3 dias

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

## Tipos de treinamento na musculação - Hipertrofia

Introdução

Definição do termo e caracterização

Sistema energético principal

Tipos de fibra muscular e sua caracterização

Montagem de ficha

Definição dos termos a seguir

- Exercício
- Recuperação (Intervalos ou pausas) (entre séries, entre exercícios e entre sessões)
- “Peso” ou sobrecarga
- Número de repetições (repetição máxima – RM)
- Número de séries

