

Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício 2017;16(3):151-152

EDITORIAL

Novos designs em treinamento de força

Eduardo Hippolyto Latsch Cherem

M.Sc., Professor de Educação Física na Escola Municipal Ginásio Medalhista Olímpico Thiago Braz da Silva

E-mail:cheremehl@gmail.com

O treinamento de força, ou treinamento contra resistência, é a metodologia específica para o aumento da força e da massa muscular. Há diversas metodologias já estabelecidas, enquanto umas estimulam mais o aumento da força, outras estimulam mais o desenvolvimento da massa muscular. Apesar disso, quando rotinas de treinamento de força são prescritas utilizando-se qualquer das metodologias já estabelecidas, mas mantendo-se um criterioso e racional controle das variáveis envolvidas, tais como relação entre volume e intensidade, descanso entre séries, período de repouso entre seções de treinamento, segurança biomecânica na execução dos exercícios, dentre outras, acarretará tanto o aumento da força quanto da massa muscular.

Para além das adaptações da força e da massa muscular, o treinamento de força causa uma série de alterações orgânicas, em maior ou menor grau, mas que são positivas para a saúde, como melhora do perfil lipídico, controle da glicemia, melhora do perfil endócrino, redução da pressão arterial sistêmica de repouso, dentre outras adaptações não menos importantes. O treinamento de força também tem positivas ações em programas de reabilitação para uma série de casos mórbidos, bem como é fundamental no processo de preparação física de atletas de alto rendimento. Para estas funções há uma série de metodologias já bem descritas e bem conhecidas, tais como os programas de séries simples, os de séries múltiplas, os de sobrecarga crescente, decrescente, ondulatória, os métodos pré-exaustão, só para citar alguns dos mais conhecidos.

Mas existiria alguma nova metodologia de prescrição de treinamento de força eficaz o suficiente para ser efetivamente utilizada como programa coerente para o aumento da força e da massa muscular? Esta resposta pode estar em duas recentes publicações (uma delas não tão recente) que abordam uma metodologia ainda pouco conhecida no ocidente, o método ISOTON. Esta metodologia de origem Russa, já famosa por seus resultados sobre a aptidão dos atletas Russos, teve inserção na comunidade brasileira com as publicações de Seluianov *et al.* [1] e Dias *et al.* [2]. E apesar de ambas as publicações demonstrarem os efeitos da metodologia Russa sobre a força e a massa muscular, a sua eficácia frente a outras metodologias já estabelecidas, como as supracitadas, ainda necessita ser testada. Ainda, para além das adaptações sobre a força e a massa muscular também é preciso que estudos investiguem os efeitos do ISOTON sobre vários componentes da saúde, como sistema imunológico, pressão arterial sistêmica, densidade óssea, dentre outros.

Neste sentido nosso grupo de pesquisa tem testado uma série de adaptações causadas pelo ISOTON contra outras metodologias. Dados preliminares demonstram que as alterações na massa muscular, força muscular, massa gorda, por exemplo, apesar de demonstrarem diferenças em curto prazo, a médio-longo prazo parecem ser muito semelhantes, não tendo demonstrado diferenças significativas quando comparadas (estas adaptações) às causadas pelo método das séries múltiplas, dentre outras metodologias.

Ainda não muito popular no Brasil, as publicações citadas anteriormente, bem como os resultados de nosso grupo de estudo, demonstram que o ISOTON tem um grande potencial para se estabelecer como mais um recurso de prescrição do treinamento de força com o foco na melhora do condicionamento de força muscular e ganho de massa muscular, assim como apresenta promissoras adaptações para a reabilitação e o controle de uma série de quadros mórbidos e de grupos especiais.

Referências

1. Seluianov VN, Dias SBCD, Andrade SLF. Musculação, nova concepção russa de treinamento. Porto Alegre: Juruá; 2008.
2. Dias SBCD, Seluianov VN, Lopes LAS. ISOTON uma nova teoria e metodologia para o fitness. Porto Alegre: Juruá; 2017.