

MÉTODOS DE TREINAMENTO EM MUSCULAÇÃO

*Periodização e Variações dos
Principais Sistemas de Treinamento*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Vieira, Fabiano Guedes
Métodos de treinamento em musculação :
periodização e variações dos principais sistemas
de treinamento / Fabiano Guedes Vieira. -- 3. ed.
São Paulo : Ícone, 2015.

ISBN 978-85-274-1054-0

1. Aptidão física 2. Exercício 3. Musculação
4. Treinamento esportivo I. Título.

09-07336

CDD-613.71

Índices para catálogo sistemático:

1. Musculação : Educação física 613.71

Professor Fabiano Guedes Vieira

MÉTODOS DE TREINAMENTO EM MUSCULAÇÃO

*Periodização e Variações dos
Principais Sistemas de Treinamento*

3ª edição
Brasil – 2015


cone
editora

© Copyright 2015.
Ícone Editora Ltda.

Projeto Gráfico de Capa
Rodnei de Oliveira Medeiros

Diagramação
Andréa Magalhães da Silva

Revisão
Rosa Maria Cury Cardoso

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra,
de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico,
inclusive por meio de processos xerográficos,
sem permissão expressa do editor
(Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados pela
ÍCONE EDITORA LTDA.
Rua Anhanguera, 56/66 – Barra Funda
CEP 01135-000 – São Paulo – SP
Tel./Fax.: (11) 3392-7771
www.iconeeditora.com.br
e-mail: iconevendas@iconeeditora.com.br

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a todas as pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para a aquisição de conhecimento necessária à realização e conclusão dessa obra.



Sumário

Introdução, 11

Capítulo I – Metodologia e procedimentos iniciais na montagem do treinamento, 15

Interpretando o perfil do praticante, 17

Capítulo II – Metodologia para a adaptação fisiológica e anatômica do praticante, 25

Esquema geral da fase de adaptação, 29

Exemplo de treino único – sem divisão – para iniciantes que treinam 3 vezes por semana, 29

Divisão de treino semanal para iniciantes que treinam 3 vezes por semana (2 a 3 séries por exercício), 33

Exemplo I, 33

Exemplo II, 36

Divisão semanal para iniciantes que treinam 4 vezes por semana – treino A e B, 38

Capítulo III - Treino A - B - C, 41

Exemplo de divisão de treinamento dividido em
A - B - C, 43

Montagem dos exercícios seguindo o exemplo I, 45

Exemplo de mudança de treino após 4 a 6 semanas,
seguindo o exemplo I de divisão semanal de
treino, 46

Capítulo IV - Avançando no treinamento, 49

Exemplo de divisão semanal do treino A - B - C -
D, 51

Exemplo de divisão semanal de treino em A - B - C
- D - E, 52

Fatores de controle no treinamento, 53

Intervalos, repetições, exercícios, intensidade e
volume, 53

Periodização, 65

Capítulo V - Métodos de treinamento em musculação, 73

Principais métodos de treino, 77

Pirâmide decrescente - sobrecarga constante, 77

Pirâmide decrescente - sobrecarga crescente, 78

Pirâmide crescente - sobrecarga constante, 79

Pirâmide crescente - sobrecarga decrescente, 80

Pirâmide mista, 81

Pirâmide de tempo decrescente, 83

Pirâmide de tempo crescente, 84

Pirâmide espelhada - decrescente/crescente, 84

Pirâmide espelhada - crescente/decrescente, 86

Série piramidal, 88

Método sem contagem - estipulado por tempo, 90

Método da variação por ângulo, 91

Método da série livre, 92
Drop set, 94
Drop set duplo, 96
Drop set triplo, 96
Drop set total, 97
Isometria ou contração de pico, 97
Isometria na fase concêntrica, 100
Isometria na fase excêntrica, 100
Método isométrico, 101
Método da velocidade alternada, 102
Método da velocidade alternada em três fases, 103
Método da repetição forçada, 104
Método da repetição negativa, 105
Método da repetição negativa total, 105
Método da repetição parcial, 106
Método da repetição parcial alternada, 106
Método do movimento fracionado em três, 107
Método do roubo, 109
Pausa de descanso, 111
Pré-exaustão, 111
Supersérie - agonista/antagonista, 114
Série combinada, 116
Série gigante, 119
Método 8 - 15, 120
Método 8 - 15 sem intervalo, 121
Método 6 - 20, 122
Método 6 - 20 sem intervalo, 124
Método 10 de 10 - 7 de 10, 125
Método 10 de 10 - 7 de 10 com intervalo decrescente, 126
Método 10 de 10 - 7 de 10 com intervalo crescente, 127
Método 10 a 1, 129

Método 1' por 1',	130
Método 6 (100%) - 6 (70%),	131
Método da confusão muscular,	132
Método do músculo prioritário,	133
Método do circuito,	134
Método da repetição par ou ímpar decrescente,	140
Método da repetição par ou ímpar crescente,	141
Método da repetição par e ímpar alternado,	142
Método do <i>overreaching</i> ,	144
Método sem divisão,	145
Método <i>heavy duty</i> ,	146
Método pliométrico,	148
Método da intensidade alternada por grupo muscular,	149
Conclusão,	159
Referências bibliográficas,	161

Introdução

A musculação atualmente se torna uma modalidade cada vez mais popular, haja vista os inúmeros benefícios que ela oferece à saúde do praticante, o que vem sendo comprovado por inúmeros estudos científicos em todo o mundo, e também por observações empíricas.

As várias opções de exercícios e equipamentos fabricados atualmente, oferecem uma gama enorme de possibilidades de treinamento, o que viabiliza desenvolver qualquer tipo de capacidades físicas específicas, tais como condicionamento aeróbio e anaeróbio, propriocepção, coordenação motora, flexibilidade, potência e hipertrofia musculares, etc.

Para tanto existem exercícios e métodos de treino mais ou menos recomendados para alcançar cada objetivo, que devem ser escolhidos e ajustados em concordância com o resultado que se espera obter, fazendo assim com que o praticante atinja seus objetivos da forma mais rápida e segura possível. Nesse

aspecto, esse livro vem colaborar com a descrição dos principais métodos de treinamento que podem ser utilizados, possibilitando ao atleta e ao educador físico, variar o treinamento em suas respectivas fases de periodização.

Alguns desses métodos aqui citados já são bem conhecidos pelos praticantes, enquanto outros são de mais complexo entendimento e só podem ser aplicados corretamente com o auxílio de um personal trainer ou parceiro de treinamento.

A indicação, acompanhamento e planejamento desses métodos depende da correta orientação de um professor de educação física especializado em personal training, musculação, ou treinamento desportivo. Ele é o único profissional capacitado e legalmente habilitado para ministrar treinamento com pesos. O Brasil ainda não conta com uma estrutura eficaz de fiscalização de clubes e academias, que muitas vezes acabam contratando leigos para tomar conta justamente do seu patrimônio mais valioso: seu corpo, portanto, sua saúde!

Infelizmente, apesar da abundância de professores de educação física especializados na área de treinamento e musculação, ainda persistem academias inescrupulosas que pouco se importam com a integridade física e satisfação dos seus alunos e muito menos com a qualidade dos serviços prestados, e por uma questão de “economia”, contratam pessoas desqualificadas. São aquelas academias que contratam atletas, ex-atletas e estudantes de educação física, que para economizarem com o salário de professores gabaritados, burlam a lei e põem em risco a integridade física e a funcionalidade do treinamento ministrado em suas dependências.

Essa situação só vai ser sanada de fato quando os frequentadores de clubes e academias começarem a exigir professores formados em educação física, (se possível com especialização), e experiência comprovada, antes de se matricularem em tais estabelecimentos.

Treinamento de musculação, assim como qualquer outra atividade física, é algo muito sério e que pode ser nocivo para a saúde sob vários aspectos, caso não tenha o correto acompanhamento de profissionais competentes. Durante a prática de atividade física, o corpo humano é submetido a diversas alterações sistêmicas: alterações endócrinas, mudanças no sistema cardiovascular, (alterações de frequência cardíaca e pressão), estresse muscular, tendinoso e ósseo, alterações glicêmicas, processos de termorregulação, etc. São modificações que ocorrem em qualquer tipo de atividade física, variando sua magnitude em função do tempo e da intensidade do exercício aplicado, mas que de qualquer forma não podem ser simplesmente ignoradas, sob pena de lesão ou falência de um ou mais dos sistemas submetidos ao esforço.

Portanto, qualquer pessoa que se preocupe com sua saúde, deveria, em primeiro lugar, se certificar de estar sendo instruída por um profissional de educação física habilitado e competente, se possível especializado em treinamento desportivo, musculação e demais áreas afins.

Boa leitura!



CAPÍTULO I

Metodologia e procedimentos iniciais na montagem do treinamento

Métodos de treinamento em musculação são propostas para acrescentar mais intensidade ao treino, e também propostas de motivação para o praticante. Além do estímulo fisiológico diferenciado, também é um estímulo psicológico, no sentido de se romper a monotonia de um treino que muitas vezes se torna enfadonho. A monotonia no treinamento leva à estagnação dos resultados, que por sua vez leva o praticante ao desânimo e à subsequente desistência.

Temos um enorme universo de possibilidades a serem exploradas na sala de musculação, portanto, não devemos ficar presos às imutáveis e tradicionais 3 séries de 10 ou 15 repetições, porque além de monótono, esses sistemas se tornam ineficazes muito rapi-

damente, pois não respeitam o princípio da adaptabilidade, no qual um organismo não responde com a mesma eficiência a um determinado estímulo quando submetido a ele por um determinado tempo.

Dentre os vários métodos existentes, muitos são apenas um leve incremento ao treino convencional, servindo muito mais como um incentivo psicológico ao praticante do que realmente como um estímulo fisiológico radical. Outros métodos, por sua vez, constituem uma maneira muito eficaz de se incrementar o treinamento, por acrescentar muita intensidade ao mesmo, e por conseguinte, melhora de performance e composição corporal, acrescentando novos elementos a um universo normalmente restrito a umas poucas variações.

A correta aplicação desses métodos é tarefa difícil de ser dimensionada, e depende da interação do atleta com seu professor ou personal trainer, bem como a experiência de ambos, em interpretar os fatores que envolvem um treinamento físico específico de musculação. A periodização do treinamento é regida por alguns fatores, como estudo, observação e bom senso. Muitas vezes o que foi anteriormente planejado não será possível ser executado, já que o atleta sofre influência de inúmeros fatores internos e externos, alguns desses imprevisíveis e que só se mostrarão na hora do treino, durante a execução dos exercícios.

Pequenas lesões podem ocorrer com o passar das semanas, em decorrência ou não do treinamento, assim como noites mal dormidas, refeições não realizadas ou fora de hora, estresse psicológico, interação com outras atividades esportivas, dores articulares súbitas, e ainda uma série de fatores que influenciam ne-

gativamente o rendimento do atleta e o cumprimento estrito do que foi planejado. Assim, o treino embora periodizado, deve ser constantemente reavaliado e modificado de acordo com a condição atual do atleta.

Todo treino apresenta uma margem de erro, mas o que devemos procurar fazer é minimizá-la ao extremo. Para isso são realizadas modificações constantes, de acordo com as necessidades e com o *feedback* que o atleta vai apresentando ao longo das semanas e meses na prática da musculação.

Para tanto, levando todos esses fatores em consideração, o profissional de educação física deve antes de mais nada, procurar conhecer muito bem o perfil do praticante e aonde ele pretende chegar com o treinamento, (objetivos). Esse conhecimento é fundamental, pois cada um vai render de acordo com certos aspectos, sejam eles externos, como a escolha dos exercícios, duração e horário do treino, ou internos, como estado nutricional, motivação, estresse psicológico, idade, etc.

Interpretando o perfil do praticante

Quando vamos planejar um treinamento, inicialmente devemos nos perguntar para quem, (indivíduo), para quê, (objetivos), onde, (equipamentos), e quando, (periodização), aplicá-lo.

Assim, fatores como sexo, idade, objetivos do aluno, disponibilidade de tempo, disponibilidade de equipamento e possíveis limitações físicas, (detectadas em exames médicos e avaliações físicas), devem

ser levadas em consideração, em concordância com os objetivos e necessidades do atleta.

Idade

Crianças, pré-adolescentes, adolescentes e idosos devem ser monitorados com mais critério, por apresentarem limitações nas suas capacidades físicas. Para esse público, métodos mais intensos não são recomendados.

Crianças e adolescente normalmente se entediam com mais facilidade, quando são submetidas a rotinas de treinamento muito constantes, além de apresentarem uma natural curiosidade em experimentar exercícios e métodos diferentes de treino. Para esse público, talvez seja melhor modificar a cada semana, ou a cada duas semanas, certos aspectos do treinamento, evitando desmotivação e conseqüentemente abandono ao programa proposto.

Não necessariamente modifica-se a intensidade, (que a princípio deve ser de baixa a moderada), mais sim a variabilidade dos exercícios e métodos aplicados. Além desse fator psicológico, deve-se considerar também que a constante mudança de exercícios muda o ângulo em que o esforço incide sobre as articulações e músculos, evitando uma possível lesão pela saturação de incidência de carga em um determinado ponto músculo-articular.

Já pessoas de mais idade, normalmente dos 50 anos em diante, possuem um perfil mais paciente, psicologicamente não necessitando tanto de variações

por aspectos motivacionais, embora o argumento de se evitar lesões por incidência de sobrecarga num ponto específico da musculatura por muito tempo também seja válido, pois independe da idade. Para essa faixa de idade, evita-se sobrecargas muito elevadas e angulações extremas de movimentação, (angulações maiores podem ser experimentadas com sobrecargas muito baixas).

A faixa etária compreendida entre o adolescente e o idoso, ou seja, o adulto, caso este seja saudável, é onde o treinamento de alta intensidade é mais recomendado e onde apresenta menos restrições, mas claro, sempre respeitando possíveis limitações circunstanciais.

Sexo

Mulheres e homens têm graus de tolerância diferentes quanto ao treinamento aplicado, tanto fisiológico quanto psicológico. Além de terem um grau de recuperação muscular menor, pela menor concentração de testosterona circulante, algumas mulheres não suportam períodos de treinamento constante tão bem quanto os homens, (perda de motivação). Para essas mulheres, dentro de uma mesma intensidade planejada, talvez seja mais conveniente variar um pouco mais a metodologia de treino empregada, ou quando isso não for recomendado ou possível, deve-se variar então os exercícios a serem executados de dentro dessa mesma metodologia. De um modo geral, homens suportam melhor maiores períodos de um mesmo método, seguindo os mesmo exercícios.