

ANÁLISE COMPARATIVA DO TREINAMENTO DE HIPERTROFIA COM PESOS LIVRES E APARELHOS DE MUSCULAÇÃO

JAIRO MARTINS - UNIUV⁴

Professor Orientador: Carina Carolini Nogueira da Rocha Heil

INTRODUÇÃO

O trabalho realizado em academias com a musculação não busca apenas resultados na área estética, mas também promove melhor aptidão física para os envolvidos nesse ambiente, proporcionando melhor condição de saúde a seus praticantes, tal como uma atividade prazerosa que ameniza os níveis de estresse que a pessoa carrega durante seu dia, muitas vezes, promovido por excesso de trabalho e preocupações do cotidiano frenético em que se vive na atualidade.

A musculação pode atuar em vários segmentos, seja para melhor condicionamento físico de um atleta de uma determinada modalidade esportiva, uma pessoa que busca uma melhor aptidão física para seu cotidiano, um paciente em recuperação de algum trauma, seja para as pessoas que buscam ter um corpo esteticamente melhor. Assim, torna-se uma atividade muito boa de ser praticada por sua ramificação de benefícios e acessibilidade em variadas faixas etárias. (MARQUES, 2011).

O treinamento de hipertrofia é um dos mais procurados nas academias, em questão de objetivos por parte de seus praticantes. A hipertrofia é um aumento do volume muscular que pode ser trabalhada com um treinamento de musculação direcionada a esse resultado. Esse aumento de volume muscular deve-se a diversos fatores. Um deles é estimulado por microlesões ocasionadas pelo treinamento com peso, ao estimular o músculo com uma carga superior à qual ela já está acostumado. Esse músculo desestabiliza sua homeostase, que faz com que o corpo utilize, de forma mais rigorosa, as fibras musculares utilizadas na contração e relaxamento no movimento trabalhado, para suprir o peso que age sobre essa região muscular, assim vencendo a sobrecarga. Esse peso, porém, faz com que haja microlesões que, posteriormente, serão regeneradas, aumentando o volume muscular. Por meio deste processo, aumenta-se o volume da fibra muscular, causando a hipertrofia que nada mais é que o aumento da proporção de uma região muscular do corpo (GENTIL, 2011):

- a) a musculação fortalece os grupos musculares, aumentando a resistência muscular localizada;
- b) a musculação aumenta as fibras musculares, que, por sua vez, aumentam a capacidade de resistência a uma determinada carga, melhorando a resistência muscular localizada.

A musculação pode ser aplicada em várias áreas e segmentos, podendo atingir diversos resultados, de acordo com o objetivo desejado pelo praticante, com uma melhoria em sua composição corporal, saúde e qualidade de vida.

Vários fatores determinam o desempenho da resistência muscular. Segundo Rocha (2002), seriam esses fatores: “a força muscular, número de capilares em funcionamento, reserva energética do músculo, concentração de Mioglobina muscular e capacidade psicológica de suportar os esforços”.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Analisar o desenvolvimento da resistência muscular localizada dos membros superiores, por meio de exercícios de musculação para alunos iniciantes adolescentes, de 14 a 16 anos.

⁴ Acadêmico do 8º semestre do Curso de Bacharelado em Educação Física da UNIUV. E-mail: jairom_jairom@hotmail.com



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Verificar a evolução dos alunos com aparelhos livres e com máquinas;
- b) Comparar o aumento de carga do período do pré-teste até o pós-teste.

METODOLOGIA

Esta foi uma pesquisa de campo, de cunho exploratório e descritivo, abrangendo a área de musculação e resistência muscular localizada. Realizada no Laboratório de Atividades Físicas da UNIUV, com oito alunos do Colégio Estadual Astholpho Macedo de Souza, sendo cinco do sexo masculino e três do sexo feminino, com a faixa etária entre 14 e 16 anos.

O teste utilizado na pesquisa foi o apoio de frente sobre o solo, baseado no protocolo de Pollock (1993), que estabeleceu uma tabela para a avaliação desse teste, em homens e mulheres, em função da faixa etária.

As aulas foram aplicadas duas vezes por semana, em um período de duração de três meses, o método de treino usado foi para alunos iniciantes, de três a quatro séries, com uma intensidade de oito a doze repetições do movimento, iniciando com três séries de doze repetições, com uma carga de aproximadamente de 25% a 30% da carga máxima, trabalhando todos os grupos musculares visando a mecânica dos movimentos e os grupos musculares que estariam atuando naquele exercício, assim adaptando os alunos iniciantes a todos os movimentos, tanto nas máquinas quanto nos aparelhos livres. Em seguida, aumentando as séries e diminuindo as repetições trabalhando com quatro séries de oito a dez repetições, e aumentando a carga conforme a evolução do aluno.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos os alunos tiveram um resultado satisfatório, pois eram iniciantes no que se refere à prática da musculação. Os resultados obtidos pelos alunos foram analisados por meio da tabela do protocolo de Pollock (1993), do teste de Apoio de frente sobre o solo.

Os resultados obtidos na pesquisa e analisados com base nas tabelas de Pollock (1993), citado por Carnaval (2003), foram os seguintes:

No pré-teste masculino, os alunos que se encontravam abaixo da média foram 2, 3, 4, e 5, já o aluno 1 foi o único que no pré-teste encontrou-se na média segundo a tabela. Os alunos apresentaram uma certa dificuldade para a realização do teste, pois não tinham convívio com a execução da flexão de cotovelo. Após o período de treinamento de musculação, os alunos já tiveram uma maior facilidade para realizar o mesmo teste. Quanto aos resultados obtidos no pós-teste, os alunos 2, 3 e 5 ficaram na média, ou seja, conseguiram atingir um resultado favorável, já o aluno 4 manteve-se abaixo da média, porém com uma melhoria: o aluno 1 encontrou-se acima da média, com um ótimo resultado.

No pré-teste feminino as alunas que se encontravam abaixo da média foram 7 e 8; a aluna 6 encontrou-se na média. Também encontraram dificuldades para realizar o teste, já no pós-teste as alunas tinham maior conhecimento de seus movimentos para a realização do teste de quatro apoios sobre o chão, pois os aparelhos de musculação utilizados durante o treino proporcionaram maior conhecimento de seus movimentos articulares.

No resultado obtido no pós-teste a aluna seis manteve-se na média, com melhoria e as alunas sete e oito atingiram a média. Os resultados foram significativos e o melhor resultado considera que foi fora do teste aplicado, tanto do sexo masculino quanto do feminino, pois todos os alunos conseguiram perceber que a musculação pode trazer vários benefícios. A maioria dos alunos começa um

trabalho de musculação voltado à estética corporal, e, depois, os que continuam ficam porque percebem que, além da estética, melhoram vários aspectos no seu cotidiano.

No aspecto geral, os alunos obtiveram uma grande evolução com o trabalho de musculação, assim sendo, uma ótima atividade física e de lazer para todos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A evolução dos alunos durante a pesquisa foi de grande importância em seu direcionamento a uma atividade física, pois além de perceber sua própria evolução, por meio do teste aplicado, perceberam a sua capacidade de superar seus próprios limites, analisando, depois de certo tempo, que os pesos utilizados em seu treino tiveram de ser ampliados, e que suas dificuldades de realizar o movimento já não eram superáveis.

Também obtiveram o conhecimento de diferenciar as dificuldades entre trabalhar com aparelhos livres e aparelhos com sistema de roldanas. O aumento de carga nos aparelhos fixos, com sistema de roldanas, foi maior, pois não age contra a gravidade, e os movimentos articulares são regulados pelos próprios aparelhos. Já nos aparelhos livres, o aumento de carga foi menor, pois atuam contra a gravidade, têm de equilibrar os aparelhos, também a proporção de músculos utilizados é maior para estabilizar o movimento.

A musculação, em si, proporciona vários benefícios aos alunos; a importância na vida dos praticantes da musculação é simplesmente fascinante. O conhecimento adquirido sobre seu próprio corpo é imensa; sua saúde e autoestima são elevadas, assim proporcionando um grande leque de conhecimento e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

CARNAVAL, E.P. **Medidas e avaliação:** em ciências do esporte. 5.ed. São Paulo: Sprint, 2002.

GENTIL, P. **Bases científicas do treinamento de hipertrofia.** 4.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.

GIANOLLA, F. **Musculação:** conceitos básicos. São Paulo: Manole, 2003.