

Musculação - Treino Ideal

Autor: Paulo Gentil

Graduado em Educação Física pela Universidade de Brasília.
Pós-graduado em Musculação e Treinamento de Força pela Gama Filho e em Fisiologia do Exercício pela Veiga de Almeida.

Presidente do Gease

Autor do livro Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia

Coordenador de musculação da Academia Resistência Física
Treinador de força da triatleta Mariana Ohata

Um dos maiores problemas na ciência do treinamento está em estabelecer a quantidade ideal de treino, sempre ouvimos perguntas como: "quantos exercícios devo fazer?" ou "quanto tempo devo passar na academia?". Invariavelmente a resposta é: "depende". Apesar de ser impossível estabelecer a série ideal para todas as pessoas em termos quantitativos (volume) e qualitativos (intensidade) pode-se ter certeza que o problema com o treino da maioria das pessoas é que elas simplesmente exageram na quantidade e pecam na qualidade. A velha máxima "quantidade não é qualidade" também vale a musculação.

Há décadas atrás os alemães já falavam em algo como "treino econômico" e observando o comportamento de alguns russos pode-se ver o que chamo de "treino racional", porém estes conceitos foram pouco valorizados mais ao leste onde a máxima capitalista do "quanto mais melhor" parece interferir também na sala de musculação. Devemos ter em mente que, caso seja necessário um grande número de séries para desencadear a resposta adaptativa, é porque o estímulo de cada uma destas séries é tão deficiente que são necessários vários iguais, para somados terem significância. Atualmente os treinadores mais conscientes e estudiosos manipulam as variáveis de modo que em poucos minutos é fornecido um estímulo eficiente para que a adaptação desejada ocorra. Esta nova tendência que chamo "abordagem qualitativa" prega que o aspecto quantitativo (volume) do treino só deverá ser aumentado quando for impossível manipular o aspecto qualitativo (intensidade). Esta abordagem vem para substituir o modelo antigo onde a primeira atitude do treinador, quando tinha que evoluir uma série, era acrescentar mais um exercício, e isso se repetia até alcançar números absurdos como 10 exercícios para cada grupo muscular.

Ao examinar os treinos atuais verifica-se que normalmente se executam de 4 a 5 exercícios para cada grupo muscular, com 3 a 4 séries por exercício. Levando em conta que normalmente são treinados dois grupamentos por dia, chegaríamos a 40 séries diárias!! Treinos com volumes tão elevados dificilmente poderão ter intensidade alta, por mais que você ache difícil executá-los. E se houver uma tentativa de utilizar métodos para intensificá-lo provavelmente seria atingido um quadro de *overtraining*.

► Na prática

Há diversas pesquisas que obtiveram ótimos resultados com volumes baixos de treino. Vale destacar a publicada no *Journal of Conditioning Strength Research* em 1997, onde OSTERBERG et al realizaram um estudo comparando os resultados obtidos com treinos de volume semanal igual a 3, 6 e 12 séries e não foram encontradas diferenças significativas entre os protocolos. Ao final do estudo não houve diferença entre os ganhos de força nem de massa muscular. Detalhe: o estudo foi feito em indivíduos com mais de 4 anos de musculação.

Pessoalmente tenho verificado que treinos com volume de 12 séries semanais (seis séries por sessão de treino) são suficientes para os músculos grandes do tórax (peito e costas), podendo ter mais séries para os músculos da coxa e menos para bíceps e tríceps, se realmente for necessário treinar os músculos pequenos. Isto implica que treinos com duração de cerca de 25 minutos podem ser eficientes para obtenção de ótimos resultados.

► **Quantas séries são necessárias?**

Atualmente tem ocorrido um briga intensa entre os adeptos de treino com volume alto e os que pregam volume baixo. O volume alto tem defensores ilustres como William Kraemer e Steven Fleck, mas não se iluda com a palavra "alto", pois os treinos propostos por estes autores têm em média 25 séries por dia, dividido em duas sessões (*double split*), o que é considerado baixo para muitas pessoas. No outro extremo estão os adeptos do HIT (*high intensity training*) que usam volumes de 1 a 4 séries por semana!! Um volume tão baixo é compensado com técnicas de intensidade insuportáveis para a maioria das pessoas. Ainda não há como comparar os dois modelos, pois os estudos têm mostrado resultados controversos, ora dando vantagem a um, ora a outro. É interessante ter um profissional capacitado para acompanhar e estruturar seu treino, alternando entre as duas propostas.

► **Conclusão**

A musculação possui inúmeros métodos e diversas formas de controlar as variáveis, dentre todas elas, a última que deve ser usada é o aumento do número de séries. Antes disso deve-se sempre tentar melhorar a qualidade do treino. Normalmente, tenho observado ótimos resultados com treinos de hipertrofia de 6 a 9 séries por grupamento muscular em cada sessão de treino, intensificando-o racionalmente de acordo com o objetivo a ser alcançado e a condição do aluno. Um profissional qualificado saberá como e quando usar a estratégia correta para potencializar seus resultados, diferente de um mal professor que aumentará o número de séries totais e/ou mudará o exercício cada vez que você pede para alterar seu treino.

► **Referência Bibliográfica**

OSTROWSKI, K.J., WILSON, G.J., WEATHERBY, R., MURPHY, P.W., & LYTTLE, A.D. (1997). *The effect of weight training volume on hormonal output and muscular size and function*. Journal of Strength & Conditioning Research, 11, 148-154

Data da Publicação: 16/02/2005