

## **TREINO DE FORÇA PARA A SAÚDE**

Coordenador: RONEI SILVEIRA PINTO

Autor: CARLOS EDUARDO ARIGONY RIESE

O treino de força, conhecido popularmente como "musculação", vem ganhando mais adeptos a cada dia. Estima-se que existam cerca de 12.300 praticantes de musculação somente na cidade de Porto Alegre. Quando falamos em musculação a primeira imagem que nos vem à cabeça é a de pessoas jovens e corpos "esculpidos", mas esta imagem certamente destoa da população atendida no projeto "Musculação para a comunidade" que é desenvolvido na Escola Superior de Educação Física da UFRGS. A "Melhor idade", esta é a predominância do público atendido todos os dias na sala de musculação da ESEF/UFRGS. Indivíduos em sua maioria residentes nas imediações do Campus Olímpico da Universidade, com média de idade de 60 anos, procuram os profissionais formados e/ou em formação com um objetivo em comum, explicitado na anamnese realizada no seu primeiro dia de treino, SAÚDE. O desenvolvimento da aptidão física constitui-se uma das formas mais adequadas e de menor custo para a promoção da saúde, sendo esta sobretudo determinada pelos níveis das condições cardiovascular, neuromuscular e da composição corporal. Sendo assim, o oferecimento de atividades físicas direcionadas à comunidade das imediações do Campus Olímpico que se proponham a aprimorar estas capacidades, à partida, justificam tal proposição. Além disso, há a possibilidade de que acadêmicos do curso de Educação Física desta Universidade incrementem a sua formação acadêmica, numa espécie de laboratório em que são aplicadas as técnicas ministradas em algumas das disciplinas do Departamento de Educação Física, relacionadas à prática do exercício físico e, mais especificamente, direcionadas ao treino de força. Esta integração Universidade-Comunidade reforça o papel social da Universidade Pública. Incrementar os principais componentes da aptidão física nos sujeitos participantes do projeto, nomeadamente a capacidade cardiovascular, a função neuromuscular, a flexibilidade e a composição corporal. A sala de treino de força do Campus Olímpico conta com diversos aparelhos para exercícios de contra resistência, halteres, anilhas, caneleiras, colchonetes, bicicletas ergométricas, esteiras e etc. Assim que o aluno inscreve-se no projeto "Musculação para a comunidade" na secretária de extensão do Campus Olímpico já é marcada a sua avaliação inicial que consiste em uma anamnese (Questionário "PAR - Q & VOCÊ"), definição do objetivo que pode ser Resistência Muscular Localizada (RML), cerca de 65% da 1RM estimada,

Hipertrofia, cerca de 75% da 1RM estimada, ou Força máxima, cerca de 85% da 1RM estimada (Fleck & Kraemer, 2006) e perguntas informais sobre hábitos de vida, experiências fisicomotoras anteriores e lesões. Feito isso, o aluno participa da parte inicial da aula que consiste em um aquecimento articular e alongamentos que são ministrados por um dos professores mediante escala semanal. Em seguida é aplicado um treino de adaptação que consiste basicamente em exercícios multi-articulares para todo o corpo, sempre alternando membros superiores com inferiores, com intensidade de 50% da 1RM estimada que resulta em 15 a 20 Repetições Máximas (RM's) e somente uma série de repetições por exercício. Os alunos são instruídos a manter um ritmo de execução em torno de 2 segundos na fase concêntrica e 2 segundos na fase excêntrica de movimento sempre na maior amplitude de movimento que a articulação do aluno e o exercício permitirem. No fim desta sessão a ficha de treino do aluno fica pronta e na próxima aula estará disponível para ele treinar sozinho, sempre sob a supervisão dos professores. Na parte final um alongamento marca o término da aula. Após três ou quatro semanas de treino de adaptação é marcada uma avaliação física que consiste em: \* Avaliação da composição corporal por dobras cutâneas (Protocolo Pollock 7 dobras); \* Avaliação da 1RM estimada pelo coeficiente de Lombardi; \* Avaliação do número de repetições máximas a 50, 60, 70 e 80% da RM estimada; \* Teste de função muscular de peitoral, psoas, extensores e flexores do joelho e teste de força abdominal (Kendall, 1995). Com os dados obtidos nas avaliações e testes anteriores é feita a prescrição do treino com base no objetivo inicial do aluno. Terminada a periodização prescrita pelo professor responsável, o aluno é reavaliado e esta é comparada com a avaliação inicial com o intuito de visualizar se as expectativas do aluno foram atingidas. Trabalhar no projeto "Treino de força para a saúde" é muito proveitoso para os acadêmicos, pois somente a experiência de campo dá a eles a segurança de trabalhar e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da vida acadêmica. Aprender a explicar para o aluno, de uma maneira que ele entenda, que fazer força é fundamental para atingir seus objetivos é uma das grandes conquistas neste projeto.