

Artigo Original

Utilização do Treinamento Resistido Manual como Alternativa de Treinamento de Força sem Equipamentos: Revisão da Literatura

Manual Resistance Training as an Equipmentless Strength Training Alternative: Literature Review

Douglas da Luz Nunes¹, Hermínio Polizelli Neto² e Cauê Vasquez La Scala Teixeira³.

1. Profissional de Educação Física. Docente do Centro Universitário UniAmérica.

2. Profissional de Educação Física. Professor de Pós-graduação em Treinamento Esportivo da UniAmérica.

3. Mestre em Ciências da Saúde (UNIFESP). Docente do programa de pós-graduação da Universidade Gama Filho. Chefe da Seção de Avaliação da Prefeitura de Santos.

douglasnunes@uniamerica.br

Palavras-chave

Treinamento resistido
Treinamento de força
Treinamento alternativo

Keywords

Resistance training
Strength training
Alternative training

Resumo: Este estudo teve como objetivo fazer uma revisão bibliográfica de literatura de estudos referentes ao treinamento resistido manual e através deste fazer um documento sugestivo para orientar os profissionais que se interessem pelo desenvolvimento de força sem utilizar os equipamentos tradicionais das academias. As pesquisas realizadas em artigos e livros mostram que o treinamento resistido manual é eficiente no ganho de força e técnica que pode ser usada em diversas situações, tanto em atletas, dançarinos, idosos, população em geral. Por ser econômica e eficiente pode ser ótima alternativa no treinamento personalizado.

Abstract: This study aimed to make a literature review of studies related to manual resistance training and through this make a suggestive document to guide professionals who are interested in the development of strength without using the traditional equipment of gyms. Research conducted in articles and books, shows that manual resistance training is effective in gaining strength and it is a technique that can be used in various situations, and can benefit athletes, dancers, the elderly, the general population. Considering it is economical and efficient it can be a great alternative to personalized training.

Artigo recebido em: 12.08.2019

Aprovado para publicação em: 28.08.2019

INTRODUÇÃO

Devido à falta de poucos estímulos para os grupos musculares no cotidiano da população em geral, cada vez mais são necessárias intervenções do Profissional de Educação Física no dia-a-dia das pessoas para que estas tenham um condicionamento físico adequado para a melhora de sua qualidade de vida. Uma das formas de se alcançar estes objetivos é através do treinamento de força.

Segundo Teixeira e Guedes Jr. (2009) a força é uma tensão voluntária máxima ou submáxima, gerada por um músculo ou grupo muscular, podendo ser maior, igual ou menor a uma dada resistência.

Uma das formas mais tradicionais utilizadas para o ganho de força é a musculação. Guedes Jr. (1997) definiu a musculação como a definição de movimentos biomecânicos localizados em segmentos musculares definidos com a utilização de sobrecarga externa ou o peso do próprio corpo.

Devido à monotonia das aulas de musculação, foram aperfeiçoados diversos métodos alternativos de treinamento para o ganho de força em que não se utilize os equipamentos tradicionais das academias, um

desses métodos é o TRM (treinamento resistido manual) que vamos buscar embasamento científico para entender seus benefícios.

O objetivo deste artigo é fazer uma revisão bibliográfica de literatura de estudos referentes ao treinamento resistido manual (TRM) e fazer deste um documento sugestivo para orientar os profissionais que se interessem pelo desenvolvimento de força sem utilizar os equipamentos tradicionais das academias.

Para a realização da pesquisa foram utilizados livros da Biblioteca da Faculdade União das Américas, artigos na biblioteca virtual do Scielo, e Google Acadêmico. Pesquisa feita com os termos: Treinamento Resistido Manual; Treinamento Funcional; Treinamento sem Equipamento; Manual Resistance Training. Também foi utilizado o site: treinamentoresistidomanual.wordpress.com.

TREINAMENTO RESISTIDO MANUAL

O Treinamento Resistido Manual (TRM) é uma técnica baseada na aplicação de resistência manual durante a execução dos exercícios resistidos, ou seja, o professor aplica, de forma manual, resistência oposta ao movimento executado pelo aluno (TEIXEIRA, 2013). O TRM é uma forma de treinamento utilizada principalmente por Profissionais de Educação Física que atendem nas residências de seus alunos, que muitas vezes não possuem equipamento tradicional de musculação em casa. Com pouco investimento e com uma variabilidade de exercícios propostos e criados, o profissional adepto dessa prática pode trabalhar de forma completa o condicionamento de seu aluno/cliente. O treinamento resistido manual é uma excelente alternativa para o profissional que dispõe de equipamento limitado para musculação.

ESTUDOS SOBRE O TREINAMENTO RESISTIDO MANUAL

Quando queremos saber se determinado regime de treinamento é eficiente, sempre devemos recorrer a pesquisa acadêmica. Saber o que pesquisadores descobriram sobre as vantagens e desvantagens de se utilizar tal método, suas formas de aplicação e os resultados obtidos com sua utilização, nos faz economizar tempo e escolher as melhores ocasiões para se usar este treinamento.

O treinamento resistido manual é técnica nova, porém já existem estudos relacionados com sua prática.

Dorgo e colaboradores (2009) conduziram um estudo com 84 universitários para comparar os resultados do treinamento resistido manual e do treinamento com pesos. Após 14 semanas de treinamento os indivíduos foram avaliados novamente através de um teste de 1 RM (repetição máxima) no supino e 1RM no agachamento. Não houve diferenças significativas nos ganhos de força entre os grupos. Sendo assim, o treinamento resistido manual se mostrou eficaz para o desenvolvimento da força.

É interessante também avaliar o método de treinamento resistido manual dentro de outros locais, como por exemplo, no estudo de Dorgo e colaboradores (2009) que fizeram um estudo com 222 estudantes adolescentes, para comparar o uso do TRM nas aulas de educação física escolar. Ele dividiu em três grupos, um grupo fez as aulas normais de educação física, o segundo fez as aulas de educação física juntamente com o TRM e o terceiro grupo fez o TRM complementando com um treinamento cardiovascular. Os resultados após 18 semanas de aulas mostraram que os indivíduos que utilizaram o TRM obtiveram melhores resultados em testes de resistência do que os alunos que tiveram aulas normais de educação física.

Por ser uma prática dinâmica e de uso de poucos materiais, seria uma ótima escolha aderir ao TRM nas aulas de educação física escolar, sendo que a cada dia se deve motivar os alunos das escolas a prática de atividade física, e trazendo novidades para as aulas fariam os alunos se animarem mais para as aulas.

O TRM pode ser utilizado na preparação física em diversas modalidades. Vetter e Dorgo (2009) realizaram uma pesquisa sobre a aplicação do treinamento resistido manual em bailarinos. O programa durou 8 semanas de treinamento com sessões de 60 minutos. Os resultados mostraram que não houve diferenças significativas na composição corporal, mas houveram diferenças positivas nas medidas na relação cintura quadril e melhoras significativas nos níveis de força em todos os testes realizados.

A terceira idade também merece atenção especial no que se diz respeito a pesquisas sobre métodos novos de treinamento, pois são um grupo adepto a qualidade de vida e saúde, e que precisam de inovações para a melhora de sua capacidade física, tanto ou mais que os jovens praticantes de exercícios físicos.

Tokumar e colaboradores (2011) desenvolveu um estudo para avaliar os efeitos do TRM em idosos. Foram conduzidos ao estudo 53 idosos, divididos em grupo controle e grupo intervenção. O grupo controle só fez a medição de força e não fez treinamento. O grupo intervenção fez o treinamento resistido manual uma vez por semana durante 12 semanas, e após esse período ficaram mais 24 semanas fazendo TRM duas vezes por semana. O grupo intervenção aumentou a força 13,2% após 12 semanas e 29% após 24 semanas. Concluiu-se que o treinamento resistido manual foi eficiente no treinamento para idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos estudos pesquisados se nota que o TRM tem se mostrado eficiente em diversos campos de trabalho. Essa modalidade de treinamento acaba sendo uma forma econômica e prática para se atender alunos em vários locais, sendo em residência ou academia de ginástica. Usando pouco espaço e muita criatividade e conhecimento, pode-se realizar um excelente trabalho com seu cliente ou grupo de atletas.

Mas como todo método, tem-se que estudar para aperfeiçoar e usar a técnica com segurança e bom senso, não basta saber os exercícios indicados se não saber os objetivos de cada exercício e qual momento de utilizá-los em sua periodização. Tudo requer estudo e pesquisa para melhor atender seus alunos.

REFERÊNCIAS

- DORGO, S.; *et al.* The effects of manual resistance training on improving muscular strength and endurance. **Journal of Strength and Conditioning Research**. V.23, n.1, jan. 2009.
- DORGO, S.; *et al.* Effects of manual resistance training on fitness in adolescents. **Journal of Strength and Conditioning Research**. V.23, n.8, nov. 2009.
- GUEDES JR., D. P. **Personal Training na musculação**. Rio de Janeiro: Ney Pereira, 1997.
- TEIXEIRA, C. V. L. S. Treinamento resistido manual: aplicação e aceitação no treinamento personalizado. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v.12, n.2, mar./abril. 2013.
- TEIXEIRA, C. V. L. S; Guedes Jr., D. P. **Musculação: Desenvolvimento corporal global**. São Paulo: Phorte, 2009.
- TOKUMARU, K.; *et al.* The effects of manual resistance training on improving muscle strength of the lower extremities of the community dwelling elderly – a clinical intervention study with a control group-. **Journal Physical Therapy Science**. V. 23, N. 2. Set. 2011.
- VETTER, R. E.; DORGO, S. Effects of partner's improvisational resistance training on dancer's muscular strength. **Journal of Strength and Conditioning Research**. V. 23, n. 3, maio 2009.