

ASPECTOS RELACIONADOS À PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA (TF)

José Cristiano Paes Leme da Silva¹

Alexandre de Alencar

Diego Elias de Aguiar

¹ Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA.

RESUMO

O treino de força (TF) é uma opção de exercício físico de grande parte da população no Brasil e no mundo. A questão central do estudo foi: Qual é a quantidade de exercícios recomendada na literatura especificamente para o TF. O objetivo foi reunir indicadores específicos quanto ao número de exercícios indicados para o TF e elaborar uma coletânea de publicações sobre esse aspecto. A metodologia usada foi uma pesquisa bibliográfica. Foram consultadas 28 obras impressas e 8 de meio eletrônico. Os trabalhos consultados cobrem o período entre 1995 a 2006. Os resultados mostraram que: - As fontes consultadas apontam para 33 diferentes indicações quanto o número de repetições para o TF. A intensidade da carga, a pausa entre exercícios, a frequência semanal de treino, a individualidade biológica e aspectos relacionados ao fenótipo são de relevância central no processo de elaboração desse tipo e treino; - Considerando o objetivo específico do estudo de reunir indicadores específicos quanto ao número de exercício indicados para o TF e elaborar uma coletânea de publicações sobre a questão central do estudo Os resultados demonstraram que: 1 - Não parece haver consenso quanto ao número de exercícios indicados para o TF nas recomendações encontradas no material consultado. Isso não elimina a descoberta futura em termos de uma tendência ou parâmetros mais exatos para essa variável do TF; 2 - Com valores de 19 para amplitude dos dados coletados, 17,7 de variância, 7 indicações acima da média e 15 abaixo, fica clara a afirmação do item anterior, a qual demonstra matematicamente a diferença de variação de/ou distribuição dos valores encontrados; 3 - Foram analisadas somente quatro obras, por isso, estudos futuros envolvendo maior número de trabalhos devem ser feitos para que se tenha uma visão de totalidade, em termos da prescrição do TF.

Palavras-chave: Exercícios; prescrição; treinamento de força.

ABSTRACT

The aim of the study was to identify how many exercises are recommended on the specific literature, in the Physical Education field, for the weight train (WT) prescriptions. Our objectives were to put together specific indicators to the WT found in the publications examined here and to produce a series of studies about the central question described before. The methodology used was a bibliographic research in what were analyzed thirty-eight publications between 1995th a 2006th. The results showed that: - were founded thirty-three different indications to the numbers of exercises in the WT; - Some factors are central in the specific context of the WT such as the intensity, the pause between the sets, the numbers of sessions in a week, the biological individuality and some points related with the phenotype; - There's no consensus about a precise number of exercise recommended to the WT; - We found a big variation with one to twenty exercise indicated to the WT; - Some statistical technical models used here we discovered arguments that supports of this last affirmation; - because only four sources were analyzed we are sure that other suited must be conducted in this field of investigation.

Key words: Weight train; exercises, prescription.