

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA (TF) EM MULHERES

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.28

28

RESUMO

Objetivo: Verificar os efeitos do treinamento de força (TF) em mulheres. **Metodologia:** o processo investigativo se deu através da pesquisa qualitativa de cunho bibliográfico, fundamentado nos trabalhos que abordam a importância sobre o assunto dentro de um recorte temporal que vai de 2011 à 2021, indexados nas bases de dados SciELO, EFDEPORTES, MEDLINE, LILACS, PUB MED, assim como Google acadêmico. **Resultados:** chegou-se à compreensão de que o treinamento de força (TF) deve ser desenvolvido com a orientação de um profissional de educação física para que haja benefícios significativos para a saúde do sujeito feminino, tais como redução do percentual de gordura corporal e manutenção do peso. **Considerações finais:** verificou-se que a prática de atividades físicas com pesos, alimentação adequada e treinamento bem orientado proporcionam um corpo modelado e uma vida saudável para as mulheres.

Domingos Fonseca de Sousa

Graduando em Educação Física pela UNIP- Ensino Superior do Piauí Teresina-PI

 <https://orcid.org/0000-0002-5738-3253>

Maria Bernadete Rodrigues Lima

Graduanda em Educação Física pela UNIP- Ensino Superior do Piauí Teresina-PI

 <https://orcid.org/0000-0002-2862-825X>

Rosália Ticiane de Alcântara Carvalho

Graduanda em Educação Física pela UNIP- Ensino Superior do Piauí Teresina-PI

 <https://orcid.org/0000-0003-3850-9737>

Jaqueline Sampaio de Lima Aquino

Graduanda em Educação Física pela UNIP- Ensino Superior do Piauí Teresina-PI

 <https://orcid.org/0000-0002-1882-1347>

Tharlielson Carvalho

Graduando em Educação Física pela UNIP- Ensino Superior do Piauí Teresina-PI

 <https://orcid.org/0000-0002-3499-634X>

Eduardo Henrique Barros Ferreira

Mestre em Saúde Pública, Professor Universitário da UNIP Teresina- Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-0072-3378>

PALAVRAS-CHAVES: Treinamento; Mulher; Saúde.

EFFECTS OF STRENGTH TRAINING (TF) ON WOMEN

DOI: 10.48140/digitaeditora.2022.001.28

28

ABSTRACT

Objetiv: Verify the effects of strength training (ST) in women.

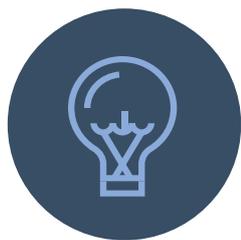
Methodology: The investigative process took place through a qualitative bibliographic research, based on the work which address the importance of the subject within a time frame from 2011 to 2021, indexed in SciELO , EFDEPORTES , MEDLINE , LILACS , PUB MED , as well as Google Scholar .

Results: as a result, it was possible to understand that strength training (TF) must be developed with the guidance of a physical educator in other to get significant benefits for women's health, such as reducing the percentage of body fat and maintaining weight.

Conclusion: it was found that the practice of physical activities with weights, proper nutrition and well-oriented training provide a shaped body and a healthy life for women.

Recebido em: 24/01/2022
Aprovado em: 15/09/2022
Conflito de Interesse: não houve
Suporte Financeiro: não houve

KEYWORD: Training; Woman; Health.



INTRODUÇÃO

O treinamento de força se tornou uma das formas mais populares de exercícios para melhorar a aptidão física e para o condicionamento de atletas. Ele é utilizado para descrever um tipo de exercício que exige que a musculatura corporal se movimente contra uma força oposta, geralmente exercida por algum tipo de equipamento (FLECK; KRAEMER, 2017).

O treinamento de força pode ser combinado com exercícios de potência, o que contribui de forma positiva para tentar preservar a capacidade funcional diária em níveis elevados dentro de um período de tempo mais prolongado possível. Segundo Rigueira (2014), o treinamento de força, também conhecido como treinamento resistido, ocorre através da ativação voluntária de músculos específicos contra a resistência externa, mediante pesos livres (halteres e barras), pela própria massa corporal do praticante ou por uma infinidade de outros exercícios (elásticos, molas, máquinas, etc.).

O treinamento com peso (TP), por exemplo, tem sido bastante eficiente quando se trata de benefícios na qualidade de vida de mulheres entre 18 e 40 anos. Quando comparado aos exercícios aeróbios, devido às modificações que ocorrem na força muscular em reduzido período de treino associado à prática constante, demonstra melhorias nas capacidades físicas, tais como flexibilidade, força, resistência e até mesmo no equilíbrio. Com a otimização desses componentes, a independência e a capacidade funcional das mulheres se tornam ferramentas essenciais para aumento da longevidade com qualidade de vida (PALOMBO, 2018).

Barros e Souza (2012) afirmam que o treino de musculação intercalando musculaturas (anteriores e posteriores) de membros inferiores, executado duas vezes na semana, tornando a atividade regular, aumenta a força muscular, melhora a qualidade de vida, autonomia e independência do aluno. Além disso, aumenta a massa muscular e a densidade óssea, aperfeiçoando o desempenho relacionado à força e a condição funcional do aluno, fazendo com que ele realize os esforços da vida diária com mais segurança, disposição e facilidade.

São infindáveis as variáveis que podem ser consideradas em um treinamento. Para o treinamento de força, são necessárias sete variáveis principais, das quais serão utilizadas independentes do tipo de treinamento qualitativamente, mas dependente quantitativamente do tipo de treino e do estado em que se deseja alcançar. As principais variáveis do treinamento de força são: repetições, séries, carga, intervalo, velocidade de execução, volume e intensidade.

O treinamento de força pode contribuir no emagrecimento e controle da massa corporal de sujeitos com sobrepeso por meio do excesso de consumo de oxigênio pós-exercício e aumento transitório da taxa metabólica de repouso (TMR). A prática do treinamento de força pode proporcionar aumentos transitórios na TMR em sujeitos com sobrepeso, sendo que a contribuição da oxidação das gorduras para compor a TMR também fica aumentada (MURER et al., 2019).

É de suma importância avaliar e interpretar as distintas manifestações de força, principalmente quando se busca a individualização e adequação dos programas de treinamento para melhora da qualidade de vida, estética e performance. Tais avaliações devem ser realizadas por meio de testes e re-testes, que, por sua vez, fornecem subsídios para a progressão dos programas de treinamento (MURER et al., 2019).

O tipo de exercício é uma das variáveis de constante manipulação por parte de treinadores na prescrição de programas de Treinamento de Força. Resumidamente, de acordo com o número de articulações envolvidas em um determinado movimento, os exercícios de força podem ser classificados como multiarticulares (MULTI) ou uniarticulares (UNI) (Gentil et al., 2015). A quantidade de estudos analisando as influências de diferentes manipulações dessa variável se mostra ainda escassa, especialmente em uma população experiente no TF.

Recentemente, Serra et al. (2015) analisaram se maiores frequências (volume não equalizado) promovem maiores ganhos no teste de 10RM em sujeitos destreinados. Os exercícios utilizados nos testes foram supino reto, leg press e puxada pela frente. Os sujeitos foram distribuídos aleatoriamente em grupos de duas, três e quatro sessões semanais envolvendo todos os grupos musculares. Após oito meses de treinamento, os resultados mostraram que todas as frequências impostas foram efetivas em produzir ganhos significantes de força. Porém, o grupo que treinou quatro vezes na semana apresentou maiores ganhos percentuais, o que levou os autores a concluir que maiores frequências de treino podem ser úteis para maximizar os ganhos de força.

METODOLOGIA

TIPOS DA PESQUISA

A pesquisa é do tipo descritiva, partindo de estudos de teorias já existentes, além de ser uma pesquisa de revisão da literatura que se utiliza de trabalhos científicos, tais como artigos, monografias, periódicos indexados nas bases de dados SciELO (33), EFDEPORTES (30), MEDLINE (30), LILACS (100), PUB MED (30), assim como Google acadêmico (20). As pesquisas foram realizadas entre Junho e Novembro de 2021.

METODOLOGIA DA PESQUISA

Para a escolha dos artigos, foram requisitados aqueles desenvolvidos sobre a relação entre o treinamento de força (TF) e o público do gênero feminino, publicados entre os anos de 2011 à 2021 e no idioma português. Trabalhos publicados em outros idiomas, estudos não revisados, artigos incompletos ou que não tem relação com a temática e que fugiam da linha temporal definida, foram os critérios estabelecidos para exclusão.

COLETAS DE DADOS

O processo de escolha dos artigos se deu através de busca nas bases de dados mediante as seguintes palavras chaves: "treinamento de força", "Mulher" e "Saúde". Em seguida, passou-se por identificação, triagem e elegibilidade para depois serem analisados e organizados.

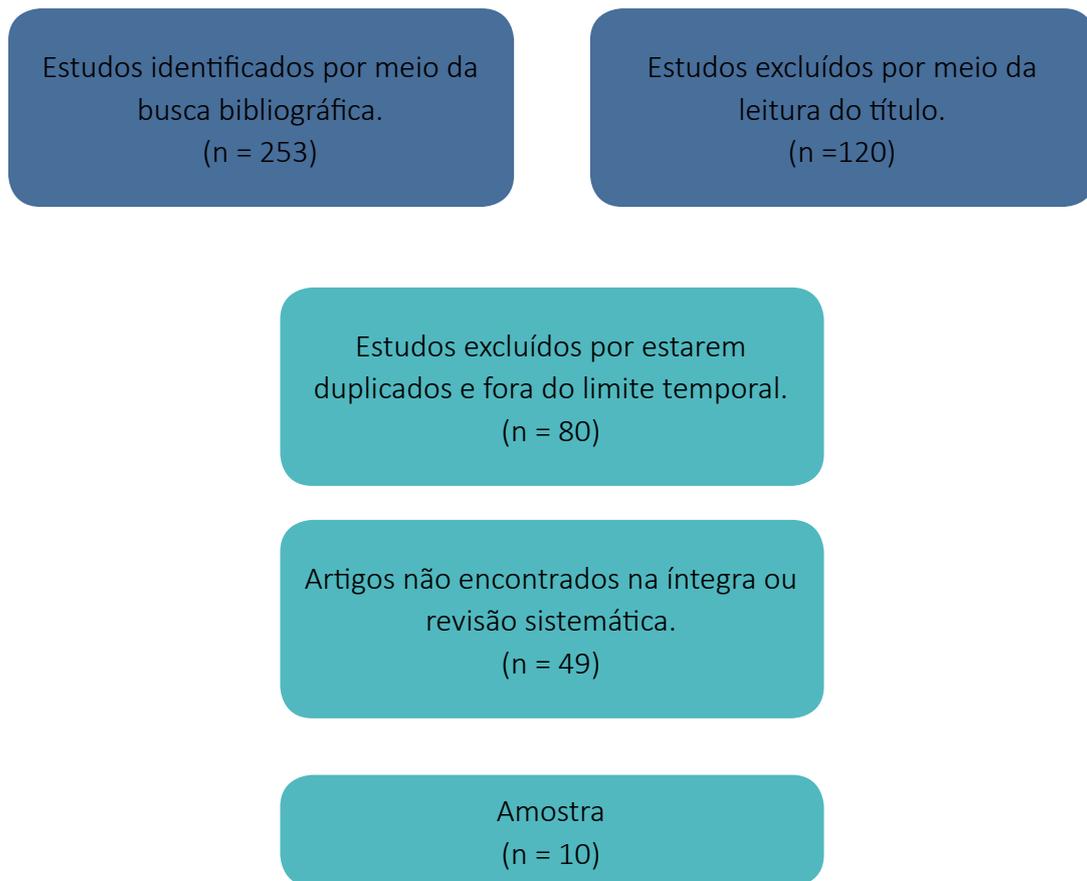
ANÁLISE E ORGANIZAÇÃO DOS DADOS

Após o processo de escolha, os artigos foram distribuídos, de maneira descritiva, dentro de uma tabela para facilitar o entendimento da pesquisa com as seguintes informações: autor(es), ano, título e local.

RESULTADO

Dos 253 artigos encontrados, 120 não atendiam ao critério de inclusão e não abordavam o tema, 80 deles tratavam de revisão bibliográfica sistemática, 49 estavam duplicados e fora do limite temporal, culminando em apenas 10 artigos, conforme apresentado na Figura 1.

TABELA 01. Fluxograma da seleção dos artigos da RFluxoevisão sistemática



Fonte. elaborada pelos autores, 2021.

TABELA 01. Artigos analisados e utilizados na amostra

Autor(es)\ano	Título	Local
Viais (2015)	Benefícios da prática da musculação na imagem corporal para mulheres.	Revista Facider Colider – MT
Santos (2016)	Benefícios do treinamento de força em mulheres saudáveis.	Revista científica eletrônica de ciências aplicadas da FAIT
Avelar et al	Efeitos de 16 semanas de treinamento, com pesos sobre a força muscular de mulheres não treinadas.	Rev. Educ. Fis/UEM, v. 24, n. 4, p. 649-658, 4. trim. 2013
Murer (2019)	Treinamento de força: saúde e performance humana	Conselho Regional de Educação Física de São Paulo- SP CREF 4/ SP
Cleber Augusto e Carlos Alberto (2013)	Benefícios do treinamento de força para mulheres	EFDeportes.com, Revista Digital
Cleiton Silva e Ronei Silvana (2011)	Efeitos dos diferentes tipos de treinamento de força no desempenho da capacidade funcional em mulheres idosas	Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento, Porto Alegre V 16, P 1.
Maríridia Correia et al (2014)	Efeitos do treinamento de força na flexibilidade: Uma revisão sistemática	Revista Brasileira de atividade física e saúde
RA Tiban e Jonato prestes (2013)	Treinamento de força e síndrome metabólica: Revisão sistemática	Revista Brasileira de cardiologista
Ricardo Morenole Et al (2012)	Estudo associação entre força muscular e massa magra em mulheres idosas	Revista Brasileira de ciências do Esporte
Maike (2020)	Treinamento de força para mulheres: uma revisão bibliográfica.	Revista Unifamma

Fonte: Elaborada pelo autor, 2021.

DISCUSSÃO

No mundo atual, com a emancipação da mulher no aspecto intelectual, e seu novo posicionamento diante dos problemas sociais, políticos e também preocupada cada vez mais com a estética corporal, a musculação tomou novos rumos. Analisando os dados históricos, observa-se que apesar da forte influência masculina quando se trata do Treinamento de Força, as mulheres também têm seu lugar na história da musculação.

Através do Treinamento de Força, a feminilidade das mulheres aumenta, há uma melhora do tônus e na definição dos músculos, produzindo uma aparência mais firme e modelada. Como está diretamente relacionado com o tamanho do músculo, o grau de hipertrofia nas mulheres é um aspecto muito importante (MURER, 2019).

Em comparação aos homens, nas mulheres ocorre menor hipertrofia muscular, que também praticam Treinamento de Força devido aos níveis hormonais mais baixos observados nesse público. É importante ressaltar que os dois principais hormônios responsáveis pela hipertrofia muscular – a testosterona e a androstenediona – são produzidos nas mulheres pelas glândulas suprarrenais e pelos ovários (SANTOS et al., 2016).

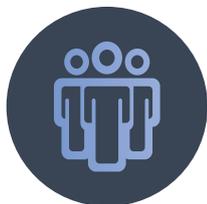
Sugere-se que a prescrição de exercícios para mulheres deve seguir as recomendações de importantes órgãos científicos, sendo que os exercícios devem ser praticados de, no mínimo, três vezes semanais, com duração mínima de trinta minutos, sendo os exercícios de Treinamento de Força realizados de 1 a 4 séries, com variações de 6 a 12 repetições, com intervalos entre as séries de 45 segundos até 2 minutos (SANTOS et al., 2016).

Os períodos de descanso entre as séries de um exercício, entre os exercícios e entre as sessões de treinamento permitem a recuperação, sendo importantes para o sucesso de qualquer programa e, principalmente, para obter os resultados esperados (FLECK; KRAEMER, 2017). Outra variável importante que tem uma ligação direta com o intervalo entre as séries é a densidade do treinamento. A densidade do treinamento é representada pelo resultado do volume total de treinamento (ou volume da carga) dividido pela soma dos intervalos entre as séries (intervalo total). Sendo assim, treinos com altos volumes e, ao mesmo tempo, com mínimos intervalos de descanso, são treinamentos mais densos (De Salles, 2020).

Devido à complexidade dos músculos, dada as suas diferentes estruturas e, também, às inúmeras formas de ativação muscular, selecionar os exercícios específicos, aliando aos objetivos do aluno, dentro de Treinamento de Força, acaba sendo muito eficaz. Sendo assim, na musculação há diferentes formas de treinar com exercícios variados, utilizando equipamentos dentro das academias e inúmeras maneiras de realizá-los (DE SALLES, 2020).

Indivíduos iniciantes devem adotar frequência de duas a três sessões (dias de treino) por semana. Além disso, a frequência de treinamento parece ser realmente eficiente para promover ganhos na força, hipertrofia e aptidão física nesses indivíduos, e tem sido uma recomendação apropriada para iniciantes e intermediários. Contudo, para indivíduos avançados, com ênfase na hipertrofia, se pode utilizar menor volume total e maior frequência (até cinco vezes por semana) ou maior volume total e menor frequência (até uma vez por semana) (DE SALLES, 2020).

Mesmo assim, o Treinamento de Força de alta intensidade, de alto volume e densidade poderão gerar um overtraining, ou seja, um excesso de treinamento que resulta em perda do desempenho físico gerando microlesões agudas ou crônicas. Por fim, diante do exposto, compreende-se que manipular a variável frequência semanal, com as especificidades e objetivos dos indivíduos, é de suma importância para um treinamento seguro e eficaz.



CONCLUSÃO

É no músculo onde se armazena uma grande quantidade de energia prontamente disponível. Com o aumento dos músculos, o metabolismo, mesmo em repouso, também é aumentado e, com isso, se houver uma redução calórica, o corpo é obrigado a buscar energia das suas reservas de gordura, fazendo com que os músculos se tornem mais visível, além de prevenir a osteoporose, doença caracterizada pela baixa massa óssea.

O treinamento de força para mulheres, desde que desenvolvido com a orientação de um profissional de educação física, traz benefícios significativos, pois proporciona gradativamente um aumento de força e hipertrofia muscular, reduzindo, assim, o percentual de gordura corporal, auxiliando na manutenção do peso, melhorando a postura e ajudando nas tarefas executadas diariamente.

Verifica-se, portanto, que a prática de atividades físicas com pesos, alimentação adequada, treinamento bem orientado, proporciona um corpo modelado e uma vida saudável para as mulheres. É essencial o conhecimento dos princípios básicos do treinamento (intensidade, volume, periodização, períodos de descanso), pois são fatores que ajudam para que o treinamento possa produzir as mudanças desejadas na composição corporal.

REFERÊNCIAS

- BARROS, T. V. P.; SOUZA, S. M. P.; OLIVEIRA NETO, M. F.; DIAS, J. L. Estudo do treinamento resistido na força dos membros inferiores em idosos. Revista Digital, Buenos Aires, n. 175, 2012.
- DE SALLES, B. F. Métodos de Treinamento para força e hipertrofia: da teoria à prática. 2020.
- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. Fundamentos do treino de força muscular. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- GENTIL, P.; SOARES, S.; BOTTARO, M. Single vs. multi-joint resistance exercises: effects on muscle strength and hypertrophy. Asian J Sports Med, v. 6, n. 2, 2015.
- MURER, Evandro et al. Treinamento de força: saúde e performance humana. São Paulo: CREF4, 2019.
- PALOMBO, Kevin Henrique; MIGUEL, Henrique. Treinamento de força na melhoria da qualidade de vida de idosos: uma observação das abordagens literárias. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, v. 4, p. 63-72, 2018.
- RIGUEIRA, D. Treinamento resistido – Veja o conceito resistido e benefícios. Disponível em: <http://comomalhar.com.br/treinamento-resistido-beneficios-parte-1/>. Acesso em: nov. 2021.
- SANTOS, Ana. Benefícios do treinamento de força em mulheres saudáveis. Revista científica eletrônica de ciências aplicadas da FAIT, v. 7, n. 1, 2016.
- SERRA, R. et al. The Effects of Resistance Training Frequency on Strength Gains. Journal Of Exercise Physiology Online, v. 18, p. 37-45, 2015.