

Gymnamic

O que é um treino periodizado?

Bompa (2002, p.18), mostra como esta pode ser vital em um plano de treinamento e determinar uma correta supercompensação, chave para os resultados em qualquer tipo de treinamento físico, em qualquer esporte, incluindo é claro, um que vise hipertrofia muscular.

Em termos práticos, isso quer dizer que o técnico precisa planejar estímulos de alta intensidade alternadamente, de forma que os dias de treinamento com alta intensidade alternem-se com dias de baixa intensidade. Assim, melhorará a recuperação e levará ao estado desejado de supercompensação. (BOMPA, TUDOR, 2002, p.18).

Vieira (2009, p. 65), explica que um sistema de periodização indica os períodos ideais para a aplicação de intensidades diversas, em um planejamento que visa alcançar os ganhos de forma mais eficiente e segura possível.

Sabemos que a periodização em um treinamento de força pode ser aplicada para evitar o aparecimento de lesões e diminuir o risco de um estado de supertreinamento. No entanto, o profissional que aplicará esta modalidade de distribuição de intensidade e volume de treinamento deve ter muito conhecimento e experiência para evitar uma queda de rendimento proveniente de mau planejamento.

Apesar de um mesmo tipo de treinamento não ser adequado a todos os indivíduos, existe uma gama de práticas que se aplicam a todo treinamento que visa a hipertrofia. Em geral, exercícios bem escolhidos, aliados a uma boa técnica de execução, dentro de um volume e intensidade de treino adequados geram bons resultados. Importante destacar que a mudança desses parâmetros deve ser constante, para que não haja uma estagnação dos resultados, não só pelos fatores fisiológicos como também os psicológicos, já que os exercícios tendem a se tornar repetitivos.

A variedade dos estímulos, além de proporcionar um maior acervo de experiências neurofisiológicas, permite retardar ou mesmo evitar que ocorra uma queda significativa da motivação, o que, inevitavelmente, levaria o praticante a desistir da atividade (BARBOSA, 2008, p.115).

Gentil (2008, p.119) afirma que no caso de praticantes no estágio inicial de treinamento, há uma necessidade de mudanças no treino que possuem muito mais caráter motivacional do que fisiológico.

Fleck e Kraemer (2006, p.162) falam sobre o conceito de progressão, que pode ser considerado um princípio no treinamento de força, e abrange as mudanças que devem ser realizadas no treino conforme a evolução do praticante, pois a partir do momento em que este está mais condicionado, é de se esperar que os resultados não mais apontem para uma mesma magnitude de adaptações ao longo do tempo.

Nosso corpo possui uma grande capacidade de adaptação que deve ser explorada de forma inteligente através da aplicação dos princípios do treinamento físico. Muitas vezes é necessária a aplicação de métodos específicos para avaliar na prática os resultados, chegando-se a conclusões quanto aos melhores métodos versus resultados para aquele indivíduo em especial.

Estudos apontam possibilidade de resultados para os mais diferentes biótipos, devido à capacidade natural de adaptação, mesmo que diferente de pessoa para pessoa. Nessa habilidade de adaptar seu tamanho às demandas fisiológicas, a musculatura esquelética revela-se um tecido muito plástico (ASTRAND et al, 2006, p. 289).

A genética pode ser um fator limitante dos resultados, mas isto parece se aplicar muito mais ao tempo de obtenção destes resultados do que na qualidade destes. O fator genético tem sido uma válvula de escape nas academias para pessoas mal preparadas na instrução da prática de um correto treinamento de hipertrofia. Mas o conhecimento científico e a preparação dos profissionais avançam, e a prática do treinamento com pesos visando objetivos estéticos consegue ser alicerçado em boas práticas e também voltado para a qualidade de vida, o que já é uma feliz realidade.

Imagine que você está há um bom tempo praticando exercícios. No início, você conseguia resultados satisfatórios, mas, agora, eles estão estagnados. Esse cenário bastante comum pode ter uma causa: a falta de periodização nos treinos.

Basicamente, a periodização é uma espécie de planilha de objetivos. Nela, você deverá estabelecer metodologias de curto, médio e longo prazo para alcançar os resultados.

Existem alguns tipos de periodização que variam de acordo com o ciclo em que você se encontra — macrociclo, mesociclo e microciclo — ou do objetivo traçado.

O que significa a periodização nos treinos e por que ela é importante?

O nosso corpo se adapta a todos estímulos que recebe e essa condição foi responsável pela nossa sobrevivência, desde os períodos pré-históricos, já que nossos antepassados foram submetidos a diversas situações em que, caso não se adaptassem, não sobreviveriam.

Com a musculação, acontece a mesma coisa, pois se não trocamos o treino periodicamente, seus resultados estagnam e seu corpo tende a entrar no chamado efeito platô. Mas em que ponto a periodização no treino entra nessa história?

Vamos supor que você tenha o objetivo de alcançar uma boa condição de hipertrofia muscular em um ano. Para atingir esse resultado, será necessário organizar os seus treinos em etapas. Em cada uma delas o seu corpo deverá receber estímulos diferentes. Isso é chamado de periodização do treino.

De forma bem simplificada, podemos dizer que ela se refere à organização de cada etapa do treinamento, como se fosse um calendário. Para que o objetivo seja alcançado no tempo disponível, é necessário planejar e estruturar adequadamente essas fases.

E como essa periodização vai me ajudar?

Tente lembrar a sua primeira aula de musculação na academia. É bem provável que você tenha sentido um enorme desconforto muscular nas regiões treinadas, certo?

É comum que esse incômodo se repita por algumas semanas, afinal, o seu corpo está reagindo aos estímulos. No entanto, ao repetirmos sempre os mesmos exercícios, os músculos se “acostumam” e, conseqüentemente, param de apresentar resultados. A periodização nos treinos, portanto, garante que o corpo receba estímulos diferentes, em períodos predefinidos, a fim de alcançar objetivos específicos. Além disso, a prática é capaz de evitar lesões e até o overtraining (esgotamento por excesso de atividades).

1. Como foi desenvolvida a metodologia por trás do Gymnamic?

Surgiu em primeiro momento para facilitar o meu trabalho de personal trainer, onde manualmente eu levava mais ou menos 4 horas para periodizar um treino de musculação e aeróbico. Com a alta demanda, chega um momento que fica impossível fazer essa prescrição manual, parti então para o desenvolvimento automatizado através de uma planilha, foram anos de desenvolvimento e estudos, mas enfim, o processo de automatizar a periodização em poucos segundos deu muito certo, porém trabalhar com planilhas, impressão de toda a periodização de todos os clientes não me deixava ainda confortável e iniciei o projeto de transformar em um App – Gymnamic, enfim, resolveu meu problema, me fez ter sucesso como personal, me fez ser referência com a metodologia de atender todos os meus clientes através da periodização individualizada e agora está acessível para ajudar você aí na sua academia...

O Gymnamic surgiu a partir da minha necessidade de desenvolver treinos efetivos para todos os meus alunos. A periodização é um processo demorado e complexo, que tomava muito do meu tempo. Demorei três anos para desenvolver o primeiro projeto, cinco anos depois tenho orgulho de apresentar o Gymnamic. Um projeto pessoal que surgiu dentro da minha academia, agora disponível para todo Brasil.

2. O que são os ciclos? Já está respondido acima.

3. Como eu já sou um praticante avançado, por que preciso começar no micro-introdutório? Microciclo introdutório não é somente para iniciantes e sim utilizado para início de uma periodização, não é porque você é intermediário ou avançado que não deve passar por este microciclo.

4. Quero alterar o meu objetivo/treino, como eu faço? Você irá entrar no seu perfil pelo app e clicar em “reiniciar meu treino”. Assim o app automaticamente irá dar a opção de você alterar seus objetivos e também seu treino.

5. O que são aqueles números de Kcal/sem, Kcal/dia, Kcal/min que aparecem no meu progresso? Eles representam o gasto calórico que você tem durante as sessões de treinamento.

6. O que seria a Carga Máxima?

a. **Para que serve?** é uma forma de avaliar a capacidade física de força de uma pessoa. Com isso, pode-se sugerir qual é a carga que ela pode utilizar ao realizar um exercício com pesos e estipular a progressão dos treinos.

b. **Como funciona?** realize um aquecimento específico, com 10 repetições do exercício que será testado com uma carga bem leve, para evitar lesões. Então, tente realizar três repetições usando um peso cerca de 10% menor do que você imagina ser a carga máxima que consegue erguer em uma repetição, após isso descanse de 2 a 3 minutos. Na segunda tentativa, aumente a carga e repita novamente o movimento. Se você conseguir executar duas repetições, descanse mais dois a três minutos, eleve o peso e parta para a terceira tentativa. Caso seja capaz de executar apenas um movimento, a 1RM do exercício em questão está definida. Se não completar nem uma repetição completamente, dê o intervalo, diminua a carga e tente outra vez

c. **Por que eu preciso fazer?** Para conseguir encontrar a carga ideal para o tipo de força que está na sua periodização, Força Dinâmica, RML (Resistência Muscular Localizada ou Força Pura. Dentro da sua periodização você vai passar pelos vários tipos de força e realizando o teste de carga máxima você terá automaticamente a sugestão da carga adequada. Além disso, diminui a chance de utilizar uma carga que não seja adequada, ou seja, que não vai dar resultado.

7. **Por que o meu treino fica alterando as séries/estímulo?** Se você frequenta a academia há mais de dois meses, já deve ter notado uma redução na intensidade ao fazer os exercícios. Isso acontece devido ao nosso corpo desencadear mecanismos de adaptação e, com isso, os resultados tendem a diminuir. Alterando séries e dando novos estímulos aos músculos durante o treino não vai deixar seu corpo entrar no modo adaptação, conseqüentemente irá continuar em progresso e tendo ainda mais resultados.

8. **Para que servem os Métodos de Treino?** O principal objetivo é oferecer diferentes estímulos para fadigar as fibras musculares, promover o aumento da síntese proteica e, conseqüentemente, o ganho de massa muscular. Além disso, mudar o método de treinamento ajuda a manter o aluno motivado, pois serve como um estímulo a mais para ele sair da zona de conforto e continuar obtendo adaptações fisiológicas para atingir seu objetivo, seja o ganho de força, seja a hipertrofia, seja a resistência muscular, seja a potência, seja o emagrecimento

9. **Preciso descansar o tempo indicado na tela de descanso?** Respeitar o intervalo entre as séries é tão importante para o resultado do treino quanto aumentar corretamente a carga de peso no exercício. Isso porque a pausa, como você deve saber, tem como objetivo permitir que o músculo se recupere e esteja pronto para realizar uma nova série, se o descanso for menor do que o necessário, o músculo pode estar muito fadigado e a performance nas próximas repetições ser comprometida, o que vai afetar seus ganhos, ou ainda, se você achar que já se recuperou antes do tempo de descanso adequado, é sinal, de que sua carga de peso não esteja correta para o número de repetições, se isso ocorrer, aumente o a carga de peso.

10. **No treino Aeróbico,**

a. **Por que eu preciso ficar dentro dos limites?** A zona-alvo de treino são um dos mais importantes parâmetros para determinar a intensidade da atividade física e faz com que os resultados sejam mais precisos. Quando fazemos alguma atividade física, o coração, obviamente, acelera seu ritmo e isso é um bom estimulante e traz uma série de benefícios à nossa saúde. Porém, é interessante conhecermos nossa condição física para estarmos atentos a essas variações de ritmo. E manter sempre sob controle, não apenas para garantir o bem-estar, mas para melhorar os resultados do treino. Para manter a atividade física da forma correta e obter o melhor aproveitamento, é necessário saber as zonas de treino e saber reconhecer em qual delas você está. E como veremos agora existem alguns benefícios que fazem a diferença a curto e longo prazo, associado a outras boas práticas é claro. Zonas de treinamento são 6 divisões de escala que determinam a faixa de esforço, sendo a primeira mais leve e a sexta a mais intensa. Em poucas palavras, elas ajudam a determinar quando o esforço é leve, moderado ou forte.

b. **Posso treinar mais tempo do que aparece na tela?** O proposto na tela é o tempo mínimo e necessário para cumprir o seu objetivo, realizar mais não tem problema algum, o que não pode é fazer menos do proposto.