

Periodização e Hipertrofia

Autoria de Victor Meloni e Paulo Gentil

quarta, 21 de março de 2007

Última Atualização domingo, 09 de dezembro de 2007

Victor Meloni e Paulo Gentil A periodização linear ou tradicional é a elaboração de um treinamento que possui uma fase inicial com alto volume e baixa intensidade, evoluindo para um aumento da intensidade e redução do volume. Sua teoria é alicerçada no princípio científico do treinamento esportivo conhecido por interdependência volume x intensidade, onde cada fase ou período é desenvolvido com o propósito de ocasionar uma adaptação que irá otimizar os resultados das fases que se sucedem. Embora alguns autores tenham apresentado aspectos negativos dessa abordagem (Verkhoshansky, 2001 apud Gentil, 2005), vários outros, como Fleck & Kraemer (1999), já demonstraram o quão eficiente a periodização pode ser no incremento da força muscular. Mas, e quanto à hipertrofia? Como funciona a periodização aplicada a um programa elaborado para o aumento da massa muscular? Antes de respondermos a esta pergunta, é necessário fazer justiça a quem seja, muito provavelmente, o maior responsável pela aplicação da periodização ao treinamento de força voltado para hipertrofia, o romeno Tudor Bompa, que em 1998 publicou *Serious Strength Training* e transportou o rígido conceito da periodização linear para esporte que se define pela máxima hipertrofia muscular possível, o culturismo. No Brasil, este livro foi publicado em 2000 com o título de *Treinamento de Força Consciente*. Vários autores conceituados como o inglês William Kraemer e o russo Yuri Verkhoshansky já haviam demonstrado os resultados da periodização aplicada ao treinamento de força no treinamento esportivo, todavia, a hipertrofia é uma alteração morfológica, e não uma capacidade física que depende de algum tipo de requisito motor específico. No caso do treinamento de hipertrofia a periodização serviria apenas para definir critérios técnicos onde até então não havia nenhum (Gentil (2005)). Desta maneira, quais seriam, então, os erros mais comuns na abordagem linear da periodização aplicada ao treinamento de força para hipertrofia? Das seis fases definidas por Bompa, comentaremos aquelas que induzem aos maiores problemas na sua aplicação: Fase da Adaptação Anatômica: esta fase pressupõe que indivíduos sem experiência e aqueles que estão retornando de um longo tempo de inatividade, devem passar por um período de treinamento que desenvolva os tendões e ligamentos, uma vez que a “velocidade” de fortalecimento destas estruturas não contateis é menor que a do tecido muscular esquelético. Assim, segundo Bompa, os treinos desta fase devem possuir baixo volume e intensidade mesmo havendo evidências de que treinos de alta intensidade, em curto prazo, não são lesivos se respeitados os critérios de volume e técnicas corretas de levantamento (Gentil, 2005: 152). Fase de Força Máxima: Bompa (2000), afirma que esta fase tem como objetivo o aumento da espessura das pontes cruzadas e dos filamentos grossos de miosina, única maneira de estimular a hipertrofia crônica. Contraditoriamente, não há evidências científicas de que seja necessário promover um aumento na força para que se desenvolva a hipertrofia muscular, o que torna esta fase, no mínimo, desnecessária. Outro problema esta no termo hipertrofia crônica, usado por Bompa como sinônimo de hipertrofia miofibrilar, que só ocorreria com protocolos onde as repetições fossem baixas e as cargas altas, fatores responsáveis pelo real aumento da força muscular. A existência de dois tipos de hipertrofia não procede cientificamente. Talvez tenha sido um recurso didático usado pelos russos (primeiros a abordar o termo miofibrilar e sarcoplasmático, na hipertrofia fisiológica do músculo esquelético) mal interpretado por alguns treinadores ocidentais (Gentil, 2005). Fase de Definição: basta entendermos os conceitos básicos da fisiologia aplicada ao exercício físico para nos darmos conta de que treinos para “definição”, no treinamento de força, não possuem fundamento. Mesmo assim, Bompa chega a dizer que o alto número de repetições, usados nesta fase, faz com que o corpo utilize os ácidos graxos como fonte de energia para contração muscular, dando a entender que há redução localizada de gordura subcutânea, “definindo” os músculos. Tanto o modelo matemático, quanto o metabólico, da redução de peso corporal não encontram evidências o suficiente que os sustentem. Mesmo não existindo provas que a “definição” anule a hipertrofia, e vice versa, o que distingue verdadeiramente os dois protocolos são as estratégias nutricionais e o uso de fármacos, como lembra Gentil (2005). Simplificar a redução de gordura corporal, manipulando apenas um certo número de repetições, mesmo aliados a uma mudança dietética, e não considerar a complexidade de um sistema não-linear, como o corpo humano é, no mínimo, imprudente. Fase de Transição: esta fase parte da premissa de que é necessário reduzir a sobrecarga imposta pelo treinamento ao final do ciclo anual, assim como entre as demais fases, a fim de evitar o surgimento da fadiga crônica e/ou síndrome do overtraining. Porém, a rigidez, ou inflexibilidade desta fase não considera que outros aspectos podem induzir a tais situações e não somente o treino em si, não permitindo que esta fase se adeque a outros períodos elaborados dentro do ciclo anual. Outra grave falha apontada por Gentil (2005), é que a fase de transição sucede a fase de adaptação anatômica, ocasionando um ciclo estendido de adaptação - transição, interrompendo demasiadamente o processo de hipertrofia gerado pelo treino. Atualmente, a hipertrofia como resultado do treinamento de força vem recebendo mais atenção da comunidade científica, com mais e mais estudos a cerca deste tema. A complexidade deste processo adaptativo impede que abordagens lineares sejam aplicadas sem uma análise mais profunda e criteriosa, como se a resposta dependesse apenas de uma regra básica, como propõe a periodização apresentada por Bompa. Não há, e talvez nunca haja, um modelo pronto para responder a todas a necessidades do treinamento de força voltado para hipertrofia analisar e entender o que estas necessidades querem dizer seja atitude mais acertada.

Referências Bibliográficas

BOMPA, T; CORNACCHIA, L. *Treinamento de Força Consciente*. Phorte, 2000.

FLECK, WJ; FLECK, SJ. *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. Artmed, 1999.

GENTIL, P. Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia. Sprint, 2005

Prof. Victor Meloni
Faculdade de Educação Física do UNIVAG-Centro Universitário
Membro do GEASE

Prof. Paulo Gentil
Educador Físico
Presidente do GEASE

Fonte:
GEASE - Grupo de Estudos Avançados em Saúde e Exercício
www.gease.pro.br
Brasília / DF

Créditos: EducaçãoFísica.org agradece ao GEASE (www.gease.pro.br) pela permissão de reproduzir o artigo "Periodização e Hipertrofia".