



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ESDRAS MICAEL SILVEIRA ARAUJO

A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO PARA A HIPERTROFIA

FORTALEZA

2020

ESDRAS MICAEL SILVEIRA ARAUJO

A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO PARA A HIPERTROFIA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do Professor Me. BRUNO NOBRE PINHEIRO como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2020

ESDRAS MICAEL SILVEIRA ARAUJO

A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO PARA A HIPERTROFIA

Este artigo foi apresentado no dia 12 de JULHO de 2020 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Profa. Me. Bruno Nobre Pinheiro
Orientador- FAMETRO

Prof. Me. Roberta Oliveira da Costa
Membro- FAMETRO

Prof. Me. Paulo André Gomes Uchoa
Membro- FAMETRO

TÍTULO

*Esdras Micael Silveira Araújo
Bruno Nobre Pinheiro*

RESUMO

O descanso necessário muitas das vezes não é respeitado por acharem que quanto mais se treina, mais rápido chega ao objetivo desejado. O objetivo do estudo foi verificar a importância do descanso em treinos de hipertrofia, mostrando assim o desenvolvimento da musculatura. O cenário dessa pesquisa foi uma academia, onde foi possível ser observado diversos alunos em seus treinos e quantas vezes por semana os mesmos treinavam e descansavam. Foi realizado pesquisas bibliográficas onde veio a ser relacionado o desenvolvimento da hipertrofia muscular ligado assim a recuperação das fibras musculares, ou seja, o descanso. A pesquisa de campo não foi concluída até o fim, pois o mundo de certa forma parou ao chegar essa pandemia, mais o pouco que foi observado antes de tudo é que indivíduos tinham os mesmos objetivos mais nem todos alcançaram por faltar um simples detalhe em sua rotina de treino, o descanso. Após ser aplicado o método de treino em cada indivíduo, uns teriam que treinar com alta intensidade para se obter a hipertrofia, porém não teria intervalos para descanso e o outro indivíduo já treinaria apenas na semana, descansando assim no final de semana. Os principais resultados mostraram que o indivíduo que teve o descanso certo entre os dias de treino conseguiu obter resultados bem mais significativos do que aqueles que fizeram sem nenhuma pausa para que houvesse a reconstrução das fibras musculares. Conclui-se com os estudos e pesquisas feitos que alguns alunos possuem a consciência de que precisa existir a recuperação dos músculos após uma semana de treino para que se ocorra a hipertrofia, outros ainda precisam obter mais conhecimentos sobre o assunto, fazendo assim significativo todo o treinamento.

Palavras-chave: Hipertrofia, Descanso, Recuperação, Musculação, Treino.

ABSTRACT

The necessary rest is often not respected because they think that the more you train, the faster you reach the desired goal. The objective of the study was to verify the importance of rest in hypertrophy training, thus showing the development of musculature. The scenario of this research was a gym, where it was possible to be observed several students in their training and how many times a week they trained and rested. Bibliographic research was carried out where the development of muscle hypertrophy was linked, thus linked to the recovery of muscle fibers, that is, rest. The field research was not completed until the end, because the world in a certain way stopped when this pandemic arrived, but the little that was observed above all is that individuals had the same goals, but not all of them reached it due to lacking a simple detail in their training routine, rest. After applying the training method to each individual, some would have to train with high intensity to obtain hypertrophy, however there would be no rest breaks and the other individual would only train during the week, thus resting at the weekend. The main results showed that the individual who had the right rest between training days was able to obtain much more significant results than those who did without any pause for the reconstruction of muscle fibers. It is concluded with the studies and research done that some students are aware that there needs to be muscle recovery after a week of training for hypertrophy to occur, others still need to obtain more knowledge on the subject, thus making all the meaning significant. training.

Keywords: Hypertrophy, Rest, Recovery, Bodybuilding, Training.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física, em geral, vem sendo cada dia mais praticado por indivíduos de todas as idades. As pessoas buscam diferentes objetivos quando se estar praticando alguma atividade, uns visam somente a estética, outros fazem para perder aquelas gordurinhas indesejadas e outros já concentram na hipertrofia muscular para se obter um corpo perfeito na visão da sociedade, porém todos levam a se obter um único objetivo, um estilo de vida melhor e mais saudável. As academias, praças, áreas de lazer estão ficando cada vez mais lotadas, profissionais competentes são contratados para ajudar cada pessoa a atingir seus objetivos e ajudá-las a ter um estilo de vida mais saudável. Para aqueles que desejam ter como resultado a hipertrofia muscular é de extrema importância incluir na sua rotina de treino o descanso, as pessoas precisam se conscientizar de que um treino bem feito e bem elaborado e com o devido descanso é bem mais eficiente do que passar dias e dias treinando sem parar, vemos essa resposta nos resultados de pesquisas que foram feitas em indivíduos com esse objetivo.

Desta forma, a questão a seguir foi indagada: Será que uma rotina de treino sem nenhum intervalo para recuperação das fibras musculares é mais vantajoso? Indivíduos que seguem sua rotina de treino semanal com descanso no final de semana estão sujeitos a se lesionar com mais facilidade ou o descanso trás o benefício necessário na sua recuperação levando o mesmo a obter a hipertrofia muscular em um curto período de treino já que assim estará ocorrendo a reconstrução de suas fibras musculares?

Pensando de forma hipotética, ter uma rotina de treino é essencial, porém não existe recuperação e muito menos se consegue atingir a hipertrofia se não houver o descanso necessário. Pesquisas mostram que o indivíduo que treina com alta intensidade e não quer descansar, treina de domingo a domingo achando que assim vai obter uma vantagem, eles acabam se fadigando e suas fibras musculares não fazem a reconstrução devida, dessa forma não se tem uma resposta significativa.

Indivíduos que seguem uma rotina de treino com seu devido descanso conseguem obter bem mais resultados significativos, riscos de lesões são bem menores e com o descanso a recuperação das fibras musculares se reconstrói com mais facilidade, levando assim ao objetivo desejado. Tudo isso foi observado também através da prática feita e de métodos de treinamento que foram aplicados em alguns alunos nas situações, treino sem descanso e treino com descanso, mais com o intuito de atingir o mesmo objetivo.

Os objetos de estudo desta pesquisa são artigos e experiência vivida com indivíduos que tem como objetivo atingir a hipertrofia muscular, academias lotadas pois cada vez mais as pessoas buscam pra si um estilo de vida melhor e mais saudável, profissionais qualificados que estão ali para orientar e ajudar cada um de acordo com suas necessidades.

O presente estudo avaliará a importância do descanso para se ter a hipertrofia, fazendo com que aqueles que desejam o tão sonhado objetivo possa alcançar o mesmo de maneira correta. Indivíduos que tiveram uma rotina de treino adaptada com o descanso absoluto no final de semana tiveram êxito em seus resultados num período de tempo menor ao daqueles que treinavam sem nenhum tipo de descanso. A motivação de se fazer esse estudo partiu de uma observação que já vinha sendo realizada em meu ambiente de trabalho. O descanso aplicado de forma correta pode beneficiar uma pessoa de todas as maneiras possíveis, pois ela terá seu corpo recuperado para mais uma jornada de treino, suas fibras musculares serão reconstruídas com mais facilidade fazendo assim com que o mesmo chegue ao seu objetivo.

O estudo pode vir a ser importante para indivíduos que são atletas de fisiculturismo, pessoas que visam um corpo na visão padrão da sociedade e que se sintam bem com este físico, e principalmente a classe de jovens. O estudo é considerado de extrema importância por ser possível oferecer um conhecimento do corpo humano mais abrangente, podendo assim delimitar seus limites e aplicar diferentes tipos de treino para que seja observado o desenvolvimento da musculatura com base no que foi desenvolvido.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

Se observarmos bem o estudo da importância do descanso para hipertrofia, podemos entender também que todo e qualquer tipo de descanso é válido e traz benefícios para o organismo. O descanso não é só essencial no final de semana para que seu corpo se recupere como também durante a execução do exercício, descansando entre as séries de forma correta o seu corpo promove algumas alterações que irão proporcionar um maior ganho de massa muscular.

Segundo o American College of Sports Medicine, os intervalos entre 45 segundos e dois minutos não interferem no trabalho de ganho de força bem como nos resultados referentes ao ganho de massa muscular (2002)

Castinheiras-Neto e cols. (2010) concluíram, após estudo realizado com diferentes intervalos recuperativos entre as séries, que menores respostas cardiovasculares estão associadas a um maior intervalo de recuperação.

O intervalo entre as séries promove ao corpo uma boa recuperação para a próxima série ou o próximo exercício, assim como o descanso absoluto de um final de semana para que suas fibras musculares possam ser reconstruídas e todo organismo recuperado para mais uma jornada de treino. Alguns estudos e pesquisas que fiz no decorrer deste trabalho mostram também toda a parte fisiológica da importância do descanso no exercício resistido (a pressão arterial, o fluxo sanguíneo, as fibras musculares), tudo sofre alterações no decorrer do processo de descanso do indivíduo beneficiando o indivíduo para que assim haja sua recuperação de forma correta.

A recuperação pós-exercício é de extrema importância para o condicionamento físico de uma pessoa e para que haja uma aceleração do mesmo, muitos métodos são usados além do descanso absoluto, como: massagem, exercícios de baixa intensidade, fisioterapias, entre outros.

Como diversos autores citam em artigos, os intervalos entre as séries promove respostas cardiovasculares significativas, por esse motivo as fibras musculares são reconstruídas a ponto de fazer com que o indivíduo se sinta preparado para outras séries. Podem-se observar métodos aplicados na prática dentro de uma academia, diversos tipos de treinamento são realizados com os

intervalos necessários e corretos entre as séries e o treinamento semanal, mostrando as respostas do organismo de cada indivíduo. Dessa forma todo indivíduo treinado não deve de maneira nenhuma abrir mão do descanso depois de toda uma semana de treino, fazendo isso só terá benefícios para seu corpo, seu organismo irá responder da melhor forma e o objetivo da hipertrofia muscular será alcançado com mais eficiência.

Quando o objetivo é a hipertrofia muscular o treino deve ser planejado de forma que as reservas de ATP sejam depletadas afim de que se comprometa a energia disponível para o músculo exercitado. Esse pensamento é argumentado da seguinte forma por BOMPA (2000):

“(...)” quando é dado ao corpo um tempo muito curto de descanso o músculo tem menor tempo para restaurar as reservas energéticas, ATP-CP. Como uma série até a exaustão depleta as reservas de ATP-CP e o curto intervalo de descanso não proporciona a recuperação completa dessas reservas, o músculo é forçado a adaptar-se, aumentando a sua capacidade de transporte de energia, o que resulta no estímulo ao crescimento muscular. Isso ocorre graças ao aumento do conteúdo de CP nas células musculares e a ativação do metabolismo protéico, fatores que por sua vez, estimulam a hipertrofia” (p.72)

Quanto ao intervalo entre séries, intervalos de longa duração para recuperação completa da força entre as séries permitem treinar a capacidade de força máxima (Miranda et al., 2007). O período de recuperação é um dos determinantes da intensidade do exercício, por isso deve ser sempre controlado pelo praticante do mesmo.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

O cenário da pesquisa foi uma academia de bairro, localizada na rua coronel de carvalho, a mesma está localizada bem na avenida e é muito bem estruturada. Os equipamentos todos novos e bem distribuídos no local de amplo espaço, a higienização e organização não deixam a desejar. A mesma se tornou meu campo de pesquisa por ser lá que venho desenvolvendo meu trabalho e aplicando meus conhecimentos.

A pesquisa foi realizada a alguns meses atrás, antes da pandemia parar o mundo de uma maneira geral, já vinha sendo estudado por um período de 5 meses (novembro a março).

4 REVISÃO SISTEMÁTICA

O objetivo desta revisão foi determinar a importância do descanso enfatizando o progresso gradativo para a hipertrofia muscular, trazendo benefícios para o corpo e a mente de cada indivíduo, de acordo com suas necessidades.

Porque o descanso se torna essencial para o plano de treinamento? O descanso periodizado pode oferecer não só o desenvolvimento muscular como também a prevenção de lesões.

É importante que haja a recuperação do corpo após uma semana de treino de pelo menos 48 a 72 horas de descanso para que assim ocorra a recuperação das fibras musculares.

Com base em alguns artigos que abordam o mesmo tema proposto neste estudo, leva-se em conta o mesmo ponto de vista quando se refere ao treinamento de hipertrofia e o descanso e recuperação necessário para se obter com êxito o objetivo desejado.

No artigo de Roberto Simão que fala sobre efeito de diferentes intervalos de recuperação são abordadas algumas variáveis de treino onde o mesmo fala também sobre o intervalo entre séries, números de repetições e intensidade trabalhada para se obter a hipertrofia e a importância da frequência de treino semanal. Segundo Fleck e Kraemer, a manipulação cuidadosa dos períodos de intervalo é essencial para evitar tensão inadequada e desnecessária no indivíduo durante o treinamento.

De acordo com pesquisas feitas pude ver que meu pensamento e o dos autores em relação ao estudo abordado são bem semelhantes. É fato que o corpo humano precisa repousar para que haja sua recuperação e as pesquisas feitas deixa isso bem claro, toda alteração que o corpo sofre para ser estimulado para uma próxima sessão de treino fará com que o objetivo seja alcançado bem mais rápido e de forma bem mais significativa.

Quando fazemos exercícios rompemos as fibras musculares do nosso corpo e isso gera uma inflamação muscular e depois disso acontece a regeneração muscular, com isso entre os benefícios do descanso estão a recuperação muscular e o ganho de massa magra. Caso não haja o descanso adequado, o indivíduo está sujeito a lesões e o mesmo passa a ter um rendimento muito menor do que teria normalmente.

Alguns autores citam a recuperação de duas formas: ativa e passiva. Os resultados se tornam contraditórios em relação ao processo de recuperação, tendo em vista a idade, alimentação, condicionamento físico, entre outros. A recuperação ativa baseia-se na inclusão de um exercício contínuo moderado na fase de recuperação (FOSS; KETAYIAN, 2000).

Já a recuperação passiva pode ser entendida como o período pós-exercício, no qual não é realizado nenhum trabalho volta a calma, nem qualquer atividade de menor intensidade, ou seja, o indivíduo permanece sem realizar nenhuma atividade física na recuperação pós-exercício (FOSS; KETAYIAN, 2000).

Com o aumento da intensidade do treino e recuperação sem recuperação, muitos acabam experimentando métodos como excessos de sobrecargas que modificam sua frequência cardíaca, alteração na pressão, fadiga, entre outros problemas. Por esses e outros mais motivos é tão importante o descanso absoluto para que haja uma recuperação adequada do organismo e muscular. Para Bishop, Jones e Woods (2008), os estudos sobre a recuperação pós-exercício tem sido direcionados sobre três vertentes: a recuperação imediata, em curto prazo e de treinamento.

Vários testes são feitos e aplicados para que assim possa ser visto a eficácia de cada um, por esse motivo sempre que se leva em conta o descanso correto entre as séries e o descanso absoluto de pelo menos 48hs pode-se observar toda mudança no organismo do indivíduo, e como consequência o mesmo chega a atingir a hipertrofia até mais rápido que um indivíduo que treina sem respeitar o seu corpo e sem dar o devido descanso ao mesmo. Por esse motivo a importância de todo o estudo para que assim as pessoas possam se conscientizar cada vez mais que é necessário o descanso para que haja a recuperação do corpo.

5 RESULTADOS

Os resultados do trabalho foram baseados em pesquisas feitas através da busca eletrônica na Scielo, por artigos e bibliografias (135 na SCIELO, 10 artigos em PDF, 5 bibliográficos). Após a análise baseada em inclusão e exclusão, finalizou-se a pesquisa em 8 incluídos neste trabalho.

Artigos localizados – > 150

Artigos excluídos – > 142

Artigos aceitos após leitura – > 8

Tabela – estudos incluídos na revisão relacionados a pesquisa.

R. SIMÃO. 2008	Efeito de diferentes intervalos de recuperação em um programa de treinamento de força para indivíduos treinados
LPO da Silva. 2013	Métodos de recuperação pós-exercício
Castinheiras-Neto e cols. (2010)	Menores respostas cardiovasculares estão associadas a um maior intervalo de recuperação. (descanso entre séries)
BOMPA, Tudor O.; CORNACHIA, Lorenzo J. Phorte, 2000	Treinamento de força consciente.
MIRANDA, Humberto et al. 2007	Effect of two different rest period lengths on the number of repetitions performed during resistance training. The Journal of Strength & Conditioning Research
AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2002.	Os intervalos de 45 seg. e 2 min. não interferem no trabalho de ganho de força.
FOSS, M. L.; KETEYIAN, S. J. 2000	Bases fisiológicas do exercício e do esporte
BISHOP, P. A.; JONES, E.; WOODS, A. K. 2008	Recovery from training, Journal of Strength and Conditioning Research

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tema proposto nos leva a conhecer mais o nosso próprio corpo, nos faz repensar o quão importante é a prática de exercício físico e como o descanso entre as séries e principalmente no final de semana leva o indivíduo a resultados significativos quando se trata de hipertrofia.

É de extrema importância respeitar os limites do seu corpo. Muitas alterações acontecem no organismo depois de uma semana de treino, dessa forma o descanso absoluto de um final de semana completo fará com que as fibras musculares sejam restauradas a fim de obter com êxito o objetivo desejado. Não adianta treinar e treinar achando que assim o corpo trará a resposta com mais facilidade e mais rápido, e esse pensamento precisa ser mudado, pois um corpo descanso produzirá bem mais do que um em constante movimento.

A pesquisa foi feita através de artigos que possuem o mesmo tema e outros que falam mais a fundo apenas sobre intervalos de recuperação entre as séries. De qualquer forma o descanso é essencial por isso resolvi abordar esse tema até por ter exemplos de convívio diário no meu ambiente de trabalho.

O estudo feito e abordado no decorrer deste trabalho não encerra a discussão, novos estudos ainda surgirão e seria interessante se nas próprias academias fizessem algo que deixasse claro a importância do descanso. Tenho certeza que artigos e pesquisas ainda vão ser abordados para conscientizar cada indivíduo que tem por objetivo a hipertrofia e também sempre vai existir profissionais qualificados para orientar e ajudar cada um de acordo com suas necessidades.

REFERÊNCIAS

www.scielo.com.br

Efeito de diferentes intervalos de recuperação em um programa de treinamento de força para indivíduos treinados por R. SIMÃO.

Métodos de recuperação pós-exercício por LPO da Silva. 2013

Castinheiras-Neto e cols. (2010)

BOMPA, Tudor O.; CORNACHIA, Lorenzo J. **Treinamento de força consciente**. Phorte, 2000.

MIRANDA, Humberto et al. Effect of two different rest period lengths on the number of repetitions performed during resistance training. The **Journal of Strength & Conditioning Research**. 2007

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2002.

FOSS, M. L.; KETEVIAN, S. J. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte**, 2000.

BISHOP, P. A.; JONES, E.; WOODS, A. K. Recovery from training, **Journal of Strength and Conditioning Research**. 2008