



RÁPIDO E INTENSO !!!

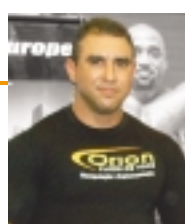
(Novidades em Pesquisas pelo Mundo) - PARTE 2



Foto: Salleri
Atleta: Francisco Pereira da Silva
Local: Academia Roldan

Como fizemos a partir da última edição da Combat Sport, vamos trazer para você leitor, o que há de mais novo em pesquisas científicas publicadas pelo mundo. O momento em que vivemos pede cada vez mais postura e firmeza dos profissionais de Saúde, em especial os professores de Ed Física que atuam em academias. Nossa luta contra falsas informações e credíncias que a mídia leiga continua a despejar em massa na cabeça do público consumidor pouco informado não pode cessar **NUNCA!!!** Boa leitura, boa sorte e bons treinos!!!

Agradecimentos: Revista Muscular Development.



José Guilherme Jr. (Coord. de musculação da First Personal Studio, Consultor da Farmácia de Manipulação Esportiva Orion, Culturista, Membro do ICINP - Instituto de Ciência em Nutrição e Performance, Pós-Graduado em Fisiologia do Exercício e Treinamento Resistido na Saúde, na Doença e no Envelhecimento, CECAFI, FM-USP).
Contato: personalgui@ig.com.br

O PODER DA VISUALIZAÇÃO NO TREINAMENTO COM PESOS: Treine mentalmente entre as séries para aumentar a sua força muscular.

Praticantes de musculação podem melhorar o desempenho ao combinar o treinamento convencional com pesos com o treinamento imaginário. Pesquisadores da University of Lyon pesquisaram tal fenômeno ao estudarem 21 estudantes que não possuíam experiência prévia em treinamento resistido.

Os voluntários realizaram os exercícios de supino reto e leg press e treinaram com pesos 3 vezes na semana durante 4 semanas. O grupo controle apenas treinou e descansou normalmente entre uma série e outra. Já o grupo experimental, durante o intervalo de descanso entre as séries, foi instruído a imaginar e sentir de forma o mais real possível as correspondentes contrações musculares do exercício que estava sendo realizado.

Apesar de ambos os grupos aumentarem a força ao final da intervenção, o efeito do treinamento imaginário mostrou que o grupo experimental obteve maior progresso do que o grupo controle. O maior aumento da força ocorreu no exercício de leg press, evidenciando que particularmente nesse experimento o treinamento imaginário gerou maior adaptação positiva nos membros inferiores.

Os pesquisadores concluíram que tal tipo de treinamento aumenta a performance nos MI devido à melhoria da técnica de execução de movimento e aumento da automotivação do praticante.

Fonte: J Strength Cond Res. 2010; 24(6): 1680-7.

GABA AUMENTA A PRODUÇÃO DO HORMÔNIO DO CRESCIMENTO PÓS-TREINO

Atletas ligados a esportes de força e potência que ingerem 3 gramas do suplemento GABA aumentam em quase 5 vezes a produção de GH durante e após a sessão de treinamento.

Pesquisadores da Shenandoah University constataram tal fato ao pesquisarem 11 homens (média de idade de 23 anos), todos praticantes regulares de treinamento com pesos.

O GABA — ácido gama-aminobutírico — é um aminoácido e neurotransmissor inibitório encontrado primariamente no cérebro; tem papel fundamental no relaxamento e é produzido a partir do glutamato.

Os voluntários realizaram os seguintes exercícios resistidos: supino reto, puxador, crucifixo, remada baixa, desenvolvimento, rosca direta, tríceps testa, leg press, mesa flexora, cadeira extensora e panturrilha em pé na máquina. Foram estabelecidas as seguintes variáveis agudas de

treinamento: a) volume: somente uma série por exercício; b) intensidade: 70% de 1-RM e c) intervalo de descanso: 60 segundos.

Em uma ocasião os sujeitos ingeriram 4 cápsulas de GABA (totalizando 3 gramas) e em outra oportunidade ingeriram a mesma quantidade de cápsulas que não continham nenhum componente ativo (substância placebo que contém sucrose). Os pesquisadores repetiram o mesmo procedimento enquanto os voluntários descansavam, e descobriram que mesmo durante o repouso, o GABA aumentou os níveis de GH.

O suplemento GABA e o treinamento com pesos aumentaram a secreção de GH em aproximadamente 480%. Entretanto, os pesquisadores alertam que ainda não há suficiente evidência científica que mostra que tamanho incremento de hormônio do crescimento resulta em uma maior capacidade de oxidação de gordura e/ou hipertrofia muscular no longo prazo.

Fonte: Med Sci Sports Exerc. 2008 Jan; 40(1): 104-10.

LIMITAÇÕES DO TREINAMENTO COM FALHA TOTAL:

Treinar até a fadiga completa – realizando MUITAS repetições até a exaustão – é uma técnica popular utilizada em muitos treinamentos “enlatados” difundidos amplamente em uma infinidade de academias.

Pesquisadores espanhóis descobriram que treinar até a falha total mostrou ser menos efetivo do que o treino intenso com menos repetições. Eles estudaram remadores treinados que realizaram o treino até a fadiga completa ou treino intenso sem falha total durante oito semanas. As melhoras na potência e na força muscular foram de 400 a 600% maiores no grupo sem fadiga (note bem: não foi citado o VOLUME muscular...)

Apesar do treino com falha total ter um apelo de superação, ele prolonga o período necessário para a RECUPERAÇÃO, e interfere em outras atividades, especialmente nos atletas de outras modalidades (que não são bodybuilders...). Períodos prolongados de treino “falha total” podem causar lesões nas células musculares, criando uma condição chamada de rhabdomiólise (enzimas como a CPK podem se elevar em demasia no sangue e causar a falência renal).

Não tenha medo de treinar pesado e de superar seus limites, mas use o bom senso sempre e a ajuda de um profissional preparado

Fonte: Medicine Science Sports Exercise, in press, published online December 29,2009.

CASTANHAS (nuts) AJUDAM NA PERDA DE GORDURA CORPORAL: Comer castanhas (nozes, avelãs, amêndoas etc...) para perder peso pode parecer uma atitude sem sentido. Elas são ricas em calorias e possuem alta concentração

de gordura, mas então por que os nutricionistas recomendam “nuts” como parte de uma dieta saudável? Richard Mattes and Mark Dreher da Purdue University, em uma revisão da literatura, concluíram que as castanhas contêm muitos nutrientes saudáveis e antioxidantes que previnem doenças degenerativas como aterosclerose e câncer. Estudos em grandes populações mostraram relação direta entre um consumo elevado desses tipos de “frutas de Natal” e percentual baixo de gordura corporal, especialmente porque o hábito de adicioná-las às refeições reduz a fome e aumenta a saciedade. Elas também aumentam o gasto calórico da própria digestão. Sabe-se que o balanço calórico negativo é considerado um procedimento “padrão-ouro” quando o objetivo é perder peso. Portanto, as castanhas podem ser de grande valor na sua dieta, desde que você não as consuma em excesso

Fonte: *Asia Pacific Journal Clinical Nutrition*, 19: 137-141, 2010.

LEVANTAMENTO TERRA - Um grande exercício em treinamento de força:

Não existem exercícios proibidos; existem pessoas proibidas de realizar um ou outro movimento por razões diversas. O levantamento terra (em inglês: DEADLIFT) é visto com preconceito em “academias fitness” e até mesmo por alguns profissionais (com certeza POUCO experientes), mas certamente é um exercício que pode acrescentar muitos dividendos no seu programa de treinamento, por trabalhar os músculos isquiotibiais, glúteo máximo, eretores



O atleta Daniel Nacle, realizando o Levantamento Terra com 302.5kg

da coluna etc. Sua execução possibilita o uso de cargas elevadas, por isso não tente fazê-lo sozinho, chame seu professor para lhe ensinar. Comece com pouco peso e vá aumentando gradualmente, sempre com orientação.

Realizando esse movimento e progredindo as cargas aos poucos você ficará mais adaptado e mais seguro para fazer outros exercícios avançados (como a remada curvada, por exemplo...)

Fonte: *Strength and Conditioning Journal*, 32(2): 46-51, 2010.

OBESIDADE DIMINUI OS NÍVEIS DE TESTOSTERONA:

Muitas mulheres não acham homens gordos atraentes... O excesso de adiposidade corporal interfere nos processos endócrinos que controlam a ereção e os níveis de testosterona endógena. Pesquisadores da Universidade de Buffalo encontraram em homens obesos níveis baixos de testosterona (especialmente a biologicamente ativa: a testosterona LIVRE). Para deixar a coisa ainda pior, observaram que a queda natural da produção desse hormônio (que normalmente ocorre com o avanço da idade) acontece ANTES em homens obesos ou acima do peso. A baixa produção de testosterona aumenta os fatores de risco associados à obesidade, como resistência à insulina e diabetes tipo 2.

O excesso de gordura corporal, particularmente no abdômen, interfere nos hormônios que regulam o sistema reprodutor e diminui a qualidade do esperma. Perder peso aumenta a testosterona livre, promove a saúde e melhora a vida sexual.

Fonte: *Diabetes Care*, in press; published online: May 2010

LOJA
COMBAT
sport

Luvas e Confeções
para Lutas de Contato

Luvas de Combate e de Bater Saco

Shorts para KickBoxing e Muay Thai

Av. Ipiranga, 818 - 4º Andar - Centro - São Paulo - SP - Fones: (11) 3223-6745 / 3331-0674
Site: www.combatsport.com.br email: loja@combatsport.com.br