

Popular entre os amantes da prática física, os treinos unilaterais proporcionam inúmeros benefícios. Força, equilíbrio e prevenção de lesões estão entre os impactos da técnica

EDUARDO FERNANDES

No universo fitness, é normal que os treinos, com o passar do tempo, passem por alguma modificação. Afinal, não é fácil realizar os mesmos exercícios, de segunda a sexta-feira. Muito além dessa quebra na rotina, os amantes desse mundo, por desejo ou necessidade, também recorrem ao método unilateral, muito utilizado nas academias, especialmente pelos benefícios associados à força e ao equilíbrio.

De acordo com Leandra Batista, professora de educação física do Ceub, o treino unilateral pode gerar um fenômeno chamado educação cruzada (cross-education): adaptações neuromusculares que aumentam a força também no membro contralateral não treinado. Esse efeito é explicado por mudanças no córtex motor, aumento da excitabilidade neural e redução da inibição inter-hemisférica.

“Estudos como o de Lee et al. (2009) demonstraram que o treino unilateral aumenta a ativação voluntária do membro não treinado. Já Bowen et al. (2022) mostrou que, em pessoas com osteoartrite de joelho, o treino unilateral não apenas aumentou a força do lado treinado, mas também melhorou significativamente a força e a função do lado afetado pela doença”, explica a profissional.

Assim, esse tipo de treino não é apenas uma alternativa para variar a rotina de exercícios, mas uma estratégia eficaz para atletas, idosos, pessoas em reabilitação e aqueles com desequilíbrio muscular, com aplicações que vão desde a melhora da performance esportiva até a preservação da força em situações de lesão ou limitação funcional. De certo modo, essa técnica é, realmente, muito útil.

Para atletas, o treino unilateral melhora força, equilíbrio e estabilidade, além de reduzir desequilíbrios musculares comuns em esportes com gestos assimétricos (corrida, futebol, tênis). Quanto aos idosos, essa metodologia é ainda mais necessária, já que o envelhecimento vem acompanhado de perda de força, massa muscular e coordenação neural.

Segundo a especialista, o estudo de Bowen et al. (2022) demonstrou que, em pessoas com osteoartrite de joelho, apenas quatro semanas de treino unilateral do membro contralateral aumentaram em 20% a força do membro afetado, além de reduzir a coativação muscular e manter ganhos por até três meses. “Isso sugere que o

Arquivo pessoal



Os treinos unilaterais são extremamente importantes para aqueles que correm

A chave para o equilíbrio

treino unilateral pode ser uma intervenção segura e eficaz para idosos com dor articular ou limitações de movimento, evitando sobrecarga no lado lesionado”, completa.

Nova realidade

Há alguns anos, a médica Ana Paula Souto, 32 anos, introduziu os exercícios unilaterais em sua prática de atividade física, antes na musculação convencional

e agora no funcional. “Comecei com o objetivo de corrigir desequilíbrios musculares presentes no meu corpo, a fim de reduzir essas diferenças para prevenir sobrecarga e lesões”, descreve. Logo depois, quando voltou a correr, observou ainda mais a importância desses treinos na ativação do core e na estabilidade, melhorando equilíbrio, coordenação e postura.

Assim, graças à técnica, conseguiu fortalecer a região do abdômen, do quadril e da lombar, que são