

essenciais na mecânica da corrida. “Ademais, muitos gestos esportivos, no meu caso a corrida, envolvem movimentos unilaterais. Treinar dessa forma aumenta a eficiência e a potência nesses gestos”, completa a médica. Atualmente, Ana Paula avalia que, na atividade funcional, é comum que os educadores físicos acrescentem exercícios unilaterais em todos os treinos.

Isso, é claro, tanto para os membros inferiores quanto para os superiores, sempre alternando com outros exercícios multiarticulares e de potência. “Vejo uma evolução muito importante não só na parte estética como na performance da minha corrida com esse tipo de exercício de fortalecimento”, destaca Ana Paula.

De fato, as mudanças, na visão dela, são nítidas. Força e equilíbrio são as mais notadas. Contudo, a melhora é ainda mais profunda. Afinal, ela tem tido uma boa resposta do corpo, especialmente em uma busca de prevenção efetiva de lesões. Entretanto, afirma que esse impacto positivo vem do auxílio de profissionais qualificados, que a orientam diariamente para boas realizações de treinos unilaterais.

## Consistência e benefícios

Na avaliação do personal trainer e professor de educação física Emanuel Victor, não existe um número ideal de repetições ou séries para essa

## EXISTE CONTRAINDICAÇÃO?

Como em qualquer método de treino, existem cuidados e possíveis contraindicações, reforçando a importância da orientação de um profissional qualificado.

- Deficits graves de equilíbrio ou coordenação motora, caso não haja acompanhamento adequado, por exemplo, em exercícios como afundo ou avanço, que exigem maior estabilidade postural.
- Pessoas com tontura, vertigem ou alterações vestibulares/neurológicas, que podem apresentar risco aumentado de quedas.
- Indivíduos com lesões recentes em quadril, joelho, ombro ou outras articulações devem evitar exercícios unilaterais de sustentação de peso até liberação médica.

Fonte: Leandra Batista, professora de educação física do Ceub

melhores desempenho com quatro a seis repetições; já a hipertrofia de oito a 12 repetições; e, para resistência muscular, de 15 a 20 repetições. Variando entre três a quatro séries”, acrescenta.

Dessa forma, o principal benefício dos treinos unilaterais está na ativação independente de cada lado do corpo, o que ajuda a identificar e a reduzir desequilíbrios de força e coordenação, por exemplo. Essa técnica aumenta o recrutamento do core para estabilização, melhorando, assim, a propriocepção e o equilíbrio. “Do ponto de vista científico, isso reduz a ‘dominância lateral’ e contribui para um corpo mais equilibrado”, completa Emanuel.

Além disso, a inclusão de exercícios unilaterais é crucial para prevenir lesões. Para o professor de educação física, é altamente recomendado que a pessoa treine de maneira unilateral ou tenha dentro do seu treino exercícios com essa característica. Exercícios unilaterais fortalecem músculos estabilizadores, melhoram o controle motor e reduzem desequilíbrios.

“Todos esses fatores estão relacionados à prevenção de lesões, principalmente, de lombar, quadril e joelho. Não substituem o treino bilateral, mas, sim, complementam”, finaliza. Para aqueles que desejam começar a utilizar essa metodologia, Emanuel aconselha esses exercícios: avanço; step up; remada unilateral com halter; e supino unilateral com halter são ótimos exercícios para incrementar o treino.

metodologia de treino. Todavia, há, sim, recomendações para algum tipo de valência física que a pessoa pretende atingir. “Estudos de força mostram



**CLUBE** 25%  
DE DESCONTO\*

Nos serviços avulsos e/ou pacotes.  
Checar disponibilidade

**CUIDAR DE SI  
PODE SER MAIS  
SIMPLES DO  
QUE PARECE.**

na **Citta**, cada treino é  
um convite à presença  
e ao equilíbrio

**TREINE COM A Citta**  
CLN 412 bloco D - Asa Norte  
(61) 99254-3233  
@citta.bsb

**Citta**