

Como o chamado fast training pode funcionar com eficiência e ser aliado de pessoas com rotinas mais corridas

POR DANIELE FELIX*

Com a rotina apressada, pode parecer cada vez mais difícil tirar um tempo para se dedicar à atividade física. Com isso, a cultura das academias responde. Modelos de treinos rápidos que garantem resultados com a ação de recuperação do corpo após as atividades se tornam cada vez mais presentes.

O professor de educação física Rafael Mariano, da academia Fast Training, afirma que os treinos de alta intensidade são um estímulo para o organismo. “Durante a sessão, provocamos uma demanda maior sobre músculos, sistema cardiovascular e reservas energéticas. Depois do exercício, começa uma etapa fundamental: a recuperação”, explica. Segundo ele, nesse período, o corpo trabalha a favor de restabelecer o equilíbrio e se adaptar ao estímulo que foi desenvolvido durante a prática.

“Dependendo do tipo de treino, podem ocorrer processos relacionados a recuperação muscular, reposição das reservas de energia e adaptações que, com constância, contribuem para melhorar força, condicionamento e composição corporal”, detalha.

Nenhum resultado é milagroso; constância também faz parte da rotina de quem é adepto do fast training; Se bem planejada, a rotina de exercícios pode ter apenas dois dias semanais e alcançar o objetivo imposto; da mesma forma que treinando seis vezes na semana, se o treino não for estruturado, os resultados não aparecem. “Quem consegue treinar duas vezes por semana pode evoluir muito com um treino bem estruturado, assim como quem treina cinco ou seis vezes precisa ter uma organização adequada para não exagerar na carga e no volume”, reforça o professor.

Mas atenção com o overtraining — ou supertreino. Uma série de fatores pode fadigar excessivamente o corpo, atingindo um nível de cansaço extremo por trabalhar demais a musculatura. “O risco de overtraining não está ligado apenas ao número de sessões semanais. Precisamos observar fatores como intensidade, volume, sono, alimentação, nível de condicionamento e recuperação individual”, afirma.

Com a intensidade, ocorre, de forma temporária, um maior consumo de oxigênio e do gasto energético, conhecido como EPOC. “Não gosto de vender a ideia de que o organismo ficará ‘queimando gordura por horas’ como uma solução milagrosa”, pondera. Para Rafael, os resultados estão relacionados ao treino



Treino rápido, resultado progressivo

bem prescrito, alimentação adequada, recuperação e constância. “É essa repetição de bons estímulos ao longo do tempo que faz o corpo evoluir”, resume.

Pré e pós-treino

Segundo Guilherme Lisboa, profissional de educação física na Cia Athletica Brasília, o aquecimento do corpo é importante para ajudar a preparar a musculatura e as articulações para os movimentos, e o resfriamento ajuda a reduzir o esforço e voltar à calma após exercícios muito intensos.

O professor explica que o fast training dura, em média, 45 minutos, mas esse não é o principal indicador de qualidade. “Mais importante do que passar muito tempo treinando é ter um treino bem planejado, executado com qualidade, intensidade adequada e constância”, reforça. O perfil dos alunos deve ser estudado por um profissional que avalie a necessidade e o limite, baseado nos objetivos a serem alcançados. “Buscamos otimizar cada etapa do treino, com exercícios de força e estímulos cardiovasculares de acordo com o objetivo e a necessidade de cada aluno.”

De acordo com Guilherme, quando os treinos são mais intensos, os sistemas muscular, cardiovascular e energético são mais demandados. “No treinamento

de força, por exemplo, buscamos gerar tensão suficiente para estimular adaptações como aumento de força e de massa muscular. Já nos estímulos cardiovasculares mais intensos, conseguimos elevar a frequência cardíaca e aumentar a demanda energética”, diz.

Há, porém, uma advertência: aumentar a potência não significa levar a pessoa ao limite sempre. “Para um iniciante, determinado estímulo pode representar alta intensidade, enquanto para uma pessoa treinada pode ser relativamente leve. O segredo do treino rápido está muito mais na qualidade e na organização do estímulo do que simplesmente em fazer tudo mais rápido”, adverte. “Ganhar força, melhorar o condicionamento, aumentar a disposição, preservar massa muscular e melhorar a capacidade para as atividades do dia a dia também são resultados extremamente importantes”, complementa Rafael.

Acompanhamento

Guilherme Lisboa destaca a importância de, nesse tipo de treino, manter o acompanhamento profissional, como forma de prevenção contra lesões e eficiência dos exercícios. Até porque, nas palavras do especialista, “o problema das lesões não é a intensidade, mas, sim, a execução errada durante os exercícios”.