

Treinamento isométrico

Tiago da Silva Santos¹

Guilherme Cortoni Caporal²

Resumo: Os exercícios isométricos são indicados para promover uma contração muscular sem que haja a realização de movimentos. Consiste em ficar estático o tempo todo em uma posição específica durante a execução do exercício. A origem da palavra "isometria" é grega e significa "medida igual" ele também é muito utilizado nos treinamentos funcionais e musculação, muitas vezes utilizando o peso do próprio corpo ou uma resistência extra com acessórios e equipamentos, ampliando a intensidade do treino. A isometria aumenta a força e o desenvolvimento muscular sem exigir movimento articular, tendo em vista que as articulações não se movimentam durante o exercício. O presente trabalho tem como objetivo discutir através de uma por artigos científicos métodos de treinamento isométrico, seus benefícios quando aplicado numa rotina de treino. Para o desenvolvimento desta pesquisa foram selecionados 5 artigos localizados nos portais de busca de artigos Scielo, Google Acadêmico. Os benefícios do exercício isométrico consistem na prevenção e recuperação de lesões, auxiliando no equilíbrio, fortalecimento de tendões, articulações e também auxilia na melhoria da força e resistência muscular. Esse tipo de exercício acaba sendo mais indicado para quem possui algum tipo de limitação por conta de lesão (na articulação ou no tendão, por exemplo), uma vez que fortalece os músculos sem realizar movimentos ou impacto. No ponto de vista do envelhecimento resultados demonstraram um ganho consistente relacionado à qualidade de vida bem como quanto ao teste funcional e o ganho de força isométrica para extensão e flexão de joelho. A capacidade funcional referente à avaliação da qualidade de vida se mostrou aumentada para os indivíduos no pós treino em ambos os grupos com e sem resposta visual. Relativo a limitações por aspectos físicos, demonstrou-se o ganho pós treino em ambos os grupos com e sem resposta visual. O domínio dor demonstra a redução do relato da sintomatologia dolorosa evidente no grupo fortalecido sem resposta visual de acordo com o desvio padrão (DP). De acordo com o estado geral da saúde nota-se o ganho pós- treino em ambos os grupos com e sem resposta visual. Quando trata-se do rendimento com atletas de jiu-jitsu, que teve por objetivo avaliar o efeito de um treinamento específico de força isométrica máxima de pegada utilizando o quimono em atletas de jiu-jitsu. Os resultados do estudo demonstraram que a intervenção produziu resultados significativos na força de preensão manual no grupo experimental ($p < 0,05$) o que não ocorreu no grupo de controle ($p > 0,05$). Um treinamento de força isométrica máxima pode ser um fator importante para a estrutura e planejamento de um programa de treinamento em atletas de esportes que necessitam de elevada força

¹Estudante do Curso de Educação Física do Centro Universitário Cesuca. E-mail: tssantos84@gmail.com

² Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Cesuca. Doutorando em Ciências do Movimento Humano. E-mail: caporal@cesuca.edu.br

da preensão manual. Conclui-se em virtude dos fatos mencionados pode-se afirmar que a isometria é um excelente estilo de treinamento para vários tipos de atividades por sua maior segurança, prevenção e recuperação de lesões.

Palavras-chave: Exercícios isométricos; Desenvolvimento muscular; Treinamento isométrico para idosos.