

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

PARTE 11

ALEXANDRE CAVALLIERI GOMES

3 - Treinamento de Resistência à Fadiga

- Carga leve (abaixo de 65%), com muitas repetições, ou seja, tempo longo;
- Gera resposta oxidativa e metabólica;
- Aumentamos a carga aumentando o tempo, ou a velocidade.
- Carga moderada (65 a 75%), com 20 a 30 repetições, ou até 2 minutos.
- Gera resposta glicoxidativa.
- Aumentamos a carga aumentando a velocidade ou a resistência.

Especificidade

- Isso é fundamental:

- Qual é o uso que o paciente faz deste grupo muscular???
- Que tipo de treinamento devo realizar então???

Reversibilidade

- Após uma a duas semanas o desempenho muscular reduz abruptamente.
- Uma semana de imobilização reduz 30% da força muscular.

E. Van Roie et al. Experimental Gerontology 98 (2017) 30–37