

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

PARTE 14

ALEXANDRE CAVALLIERI GOMES

Visão geral

DETERMINAÇÃO DE CARGA

Objetivo do treinamento	Carga (%1RM)	Repetições	Séries	Frequência
Força	≥ 85	≤ 6	2 a 3	2 a 3/sem
Potência - Esforço único - Esforço múltiplo	80 a 90 75 a 85	1 a 2 3 a 5	2 a 3 2 a 3	2 a 3/sem 2 a 3/sem
Hipertrofia	67 a 85	6 a 12	2 a 3	2 a 3/sem
Resistência Muscular	≤ 67	≥ 15	3 a 5	diário

Respostas ao treinamento

- Ganho de força:
 - Controle motor e metabolismo;
 - Hipertrofia.
- Aumento da resistência à fadiga;
- Melhora do desempenho cardíaco;
- Melhora da atividade neuronal;
- Melhora da plasticidade neuronal;
- Melhora da capacidade regenerativa cerebral;
- Melhora do humor, da memória e do aprendizado!

Treinamento aeróbico

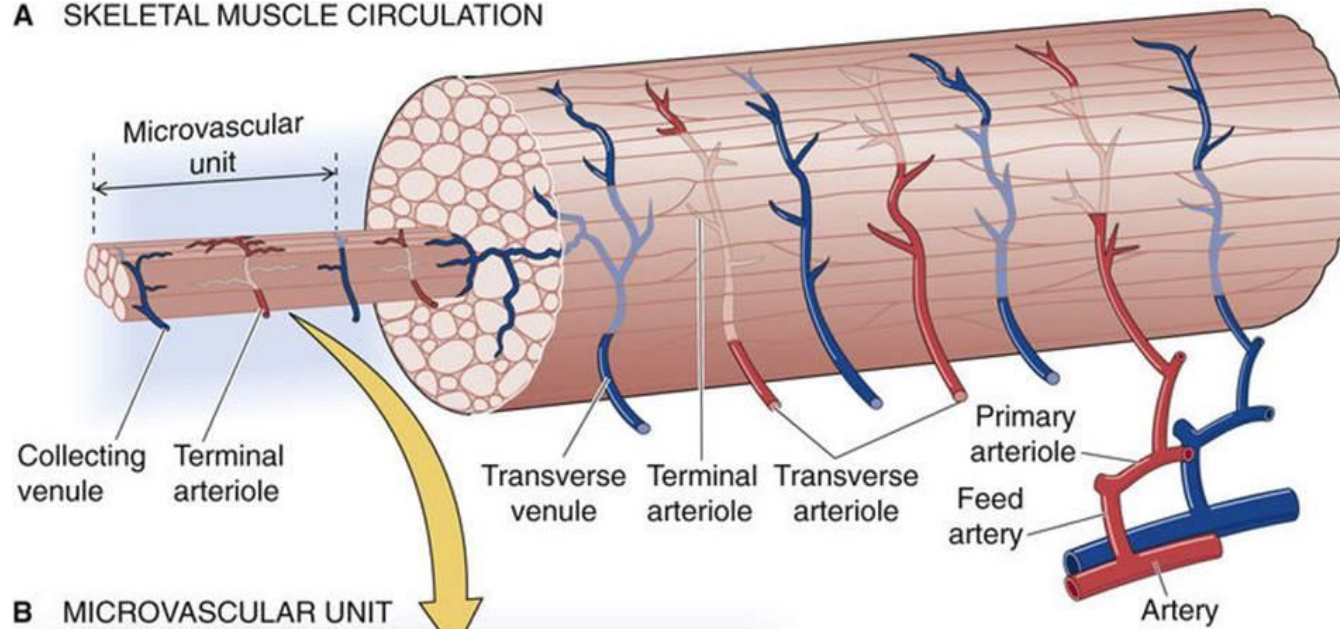
- **Objetivos:**
 - Aumentar capacidade cardiorrespiratória e vascular.
 - Prevenção!!!!

- **Carga menor para volume ser maior;**

- **Cargas entre 40 a 75% da Frequência Cardíaca Máxima.**

Guidelines for Exercise Testing • www.acsm.org

A SKELETAL MUSCLE CIRCULATION



B MICROVASCULAR UNIT

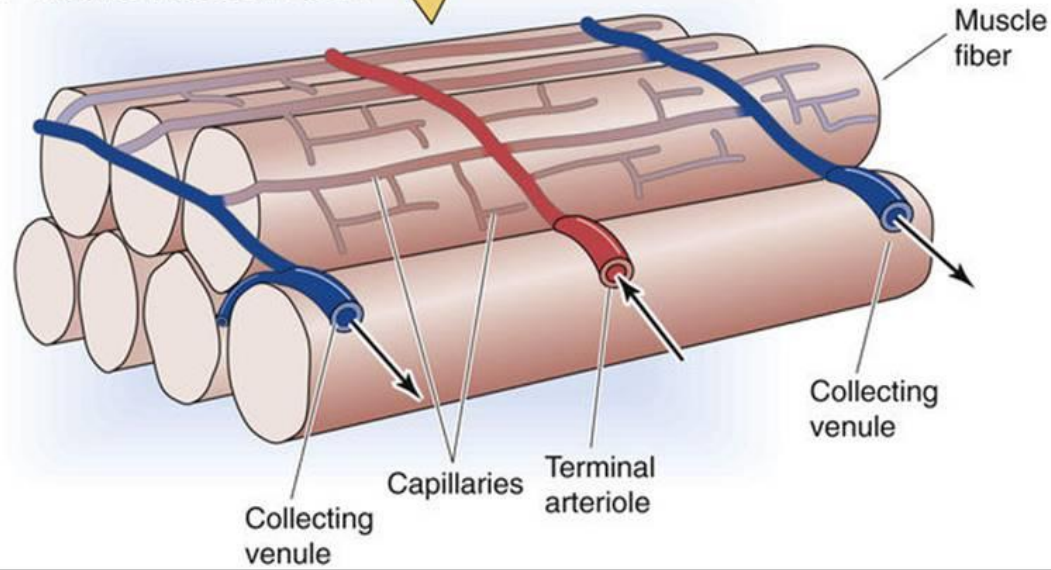


fig.24-5