

EDITORIAL**CONSTRUINDO UM TREINAMENTO DE SUCESSO**

O que precisamos fazer quando queremos comprar um carro? Planejar todas as etapas até chegar ao objetivo final que é a compra, não é verdade? O mesmo raciocínio se aplica ao treinamento físico. Precisamos planejar cada fase deste, seguindo princípios, atingindo pequenas metas para que se alcance o objetivo maior que é o melhor desempenho no tempo desejado.

Contudo, planejar o treinamento físico não é uma tarefa fácil e precisa levar em consideração as potencialidades e limitações de cada indivíduo propondo estratégias eficientes, específicas e coerentes, entendendo como cada um responde ao estímulo para que se tenha certeza sobre o melhor e mais adequado treinamento para aquele indivíduo. Mas e então, por onde devo começar a organização, o que deve ser feito? Quais princípios seguir para garantir o sucesso do treinamento?

O primeiro passo é a avaliação do estado atual de treinamento do indivíduo, em seguida ter a definição do objetivo que aquela pessoa deseja alcançar, a partir daí começa-se o direcionamento ao planejamento levando em consideração todas as informações prévias já obtidas pela avaliação inicial. Finalmente é chegada a hora do treinamento propriamente dito, após essa fase deve-se fazer uma reavaliação do que foi alcançado ou não para que haja mudança de estratégia ou refinamento do aspecto que deixou a desejar.

As fases descritas a seguir fazem parte de um panorama geral sobre como devem ser pensadas as etapas de um treinamento e esta visão, ajudará a pensar na melhor forma para o planejamento do treinamento. Dentro da área é também chamado de síndrome da adaptação geral.

Como sabemos, para que o treinamento gere adaptação no organismo, é crucial haver a aplicação de um estímulo a fim de quebrar o estado de equilíbrio do organismo para uma posterior adaptação positiva. E existe uma forma para que este estímulo seja aplicado. Levando em consideração que a maioria das pessoas ao iniciar um programa de treinamento visa a melhora de qualquer capacidade física para os mais diversos objetivos finais.

Primeiramente, este estímulo precisa ser suficiente para levá-lo a uma condição inferior relação ao estado inicial podendo ser percebido, por exemplo, pela redução momentânea no rendimento. Feito isto, entra-se no período de recuperação que deve ser proporcional à demanda aplicada no estímulo anterior. A recuperação então se alonga sobrepondo o estado inicial de treinamento na fase chamada de supercompensação que é a fase ideal para aplicação de um novo estímulo, que por sua vez, deve ser superior ao passado, partindo do pressuposto que ele já se adaptou à nova condição.

É importante salientar que quando se fala de progressão na aplicação de um estímulo, não é necessariamente a cada nova sessão de treinamento, mas sim, após a adaptação ao estímulo anterior. Caso a aplicação do estímulo seja linearmente crescente a cada sessão de treinamento,

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpefex.com.br / www.rbne.com.br

sem respeitar o período de recuperação necessário, pois ao contrário de melhoras do desempenho, este indivíduo terá prejuízos e perdas.

Por fim, chega-se à última e não menos importante fase da adaptação geral conhecida como involução ou destreinamento. Esta fase indica a perda das adaptações fisiológicas e de desempenho que ocorre rapidamente quando um novo estímulo não é aplicado ou quando uma pessoa encerra sua participação na atividade física regular. Apenas 1 ou 2 semanas de destreinamento acarretam tanto na redução da capacidade metabólica quanto de realização do exercício, e muitos aprimoramentos induzidos pelo treinamento são perdidos completamente em alguns meses.

Dessa forma é sempre bom lembrar que o Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício - IBPEFEX - trabalhando com o objetivo de publicar/ divulgar a produção científica no âmbito da Nutrição e Suplementação Esportiva, nas modalidades, tanto de caráter coletivo como no individual através da Revista Brasileira de Nutrição e Esportiva - RBNE - vem apresentar aos seus colaboradores mais 15 artigos no volume 11 de número 63 do ano de 2017.

Nesse sentido, seguimos nossos propósitos aos quais nos empenhamos desde a criação da revista, que é o de publicar e divulgar sobre a Nutrição Esportiva.

Sendo assim, convidamos todos a continuarem colaborando e que submetam suas pesquisas/estudos para a RBNE.

Boa leitura a todos, de mais um número da RBNE.

Cordialmente,

Karina Kelly Sousa Martins

Graduanda em Educação Física Bacharelado em Atividade Física, Esporte e Saúde, UFMA, Brasil.

Bolsista de Iniciação Científica PPPGI-UFMA, Brasil.

Genética e Esporte, UFMA, Brasil.

Grupo de Pesquisa e Estudo sobre o Futsal e o Futebol, UFMA, Brasil.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpefex.com.br / www.rbne.com.br

Editor-Chefe

Prof. Dr. Francisco Navarro (UFMA, Brasil)

Editor-Gerente

Francisco Nunes Navarro (USP-RP/ IBPEFEX, Brasil)

Editores Associados

Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro (UFMA / IBPEFEX, Brasil)

Prof. Dr. Jonato Prestes (UCB, Brasil)

Profa. Ms. Rafaela Liberali (UFSC, Brasil)

Revisores Científicos

Prof. Dr. Carlos Alberto Simeão Junior - Centro Universitário Unifafibe, Brasil

Prof. Dr. Claudio Oliveira Assumpção - Universidade Federal do Ceará - UFC, Brasil

Prof. Dr. Charles Ricardo Lopes - Universidade Metodista - Unimep, Brasil

Profa. Dra. Denise Maria Martins - Universidade Estadual de Pernambuco - UPE, Brasil

Prof. Dr. Everson Araújo Nunes - Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Brasil

Prof. Dr. Gustavo Puggina Rogatto - Universidade Federal de Lavras - UFL, Brasil

Prof. Dr. Gleison Alisson Pereira de Brito - Universidade Federal da Integração Latinoamericana - UNILA, Brasil

Prof. Dr. Luis Paulo Gomes Mascarenhas - Universidade Estadual do Centro-Oeste - Unicentro, Brasil

Profa. Dra. Marcela Meneguello Coutinho - Universidade Presbiteriana Mackenzie, Brasil

Prof. Dr. Milton Rocha de Moraes - Universidade Católica de Brasília - UCB, Brasil

Prof. Dr. Tácito Pessoa de Souza Junior - Universidade Federal do Paraná - UFPr, Brasil

Prof. Dr. Vinícius Fernandes Cruzat - Curtin University - Austrália

Prof. Dr. Waldecir Paula Lima - Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia - IFSP, Brasil

Prof. Doutorando Rafael Ayres Romanholo - Instituto Federal de Rondônia - IFRO, Brasil

Prof. Ms. Adilson Domingos dos Reis Filho - Núcleo de Aptidão Física, Metabolismo e Saúde - NAFIMES/UFMT, Brasil

Profa. Ms. Elen Cristina Dalquano - Instituto Superior Luterano Bom Jesus - IELUSC, Brasil

Revisores / Tradutores

Diego Nunes Navarro (UFABC/ IBPEFEX, Brasil)

Diagramador

Francisco Nunes Navarro (USP-RP/ IBPEFEX, Brasil)