

## MÉTODO DOS ANÉIS DE BAD RAGAZ COMO PROPOSTA DE TREINAMENTO DE FORÇA DE RESISTÊNCIA

José Augusto Picolo ABRANTES\*  
Maria Magdalena Cândida e Paula CARNEIRO\*\*

### RESUMO

**Introdução:** O aumento considerável da prática de exercícios físicos em diversos âmbitos, seja na prevenção, manutenção, ganho da saúde, reabilitação ou performance, torna-se importante ampliar o conhecimento dos profissionais que se dispõem trabalhar diversificando e melhorando o planejamento de treino. Portanto, o estudo sobre o Método dos Anéis de Bad Ragaz (MABR) é um papel importante, por ser um método alternativo pouco explorado no campo da educação física. Propõe fortalecimento muscular no meio aquático através de diferentes movimentos do praticante posicionado horizontalmente por flutuadores. **Objetivo:** Avaliar a hipótese do MABR contribuir como uma ferramenta a mais nos treinamentos de força de resistência e sua inclusão nos protocolos de treinamentos pelos profissionais de educação física. **Metodologia:** O presente estudo foi desenvolvido por meio de revisão bibliográfica em livros e base de dados. **Resultados:** Constatou-se em vários estudos evidências científicas quanto aos benefícios dos efeitos promovidos pelo MABR através das propriedades físicas da água e das contrações musculares isométricas, isotônicas e isocinéticas utilizadas como base na execução do método, esses benefícios são: promover fortalecimento muscular, eliminar impacto articular, aumentar da mobilidade e flexibilidade das articulações, melhor alinhamento e estabilidade do tronco, restauração de padrões normais de movimento das extremidades superiores e inferiores, melhorando o grau de força, em específico o ganho significativo de força de resistência em indivíduos submetidos à prática constante do método. **Conclusão:** Verificou-se que o MABR é uma ferramenta importante aos profissionais de educação física, permitindo o incremento deste método aos programas de treinamento esportivo de forma eficiente e segura, na aquisição das capacidades condicionantes e coordenativas. Salienta-se a necessidade de avanços no uso do meio aquático para área da educação física, como forma de obtenção de condicionamento, fortalecimento e reabilitação para qualidade de vida e de performance no treinamento esportivo. Porém, torna-se necessários mais estudos acerca do assunto.

**Palavras-chave:** Força muscular. Bad Ragaz. Hidrocinesioterapia. Meio aquático.

---

\*Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul/SP – Unifunec. gurtsloc@gmail.com

\*\*Orientadora. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul/SP - Unifunec. mmcp33@hotmail.com