

TREINAMENTO RESISTIDO E FÁSCIA – INFLUÊNCIA DAS RESPOSTAS FISIOLÓGICAS ASSOCIADAS

Arthur de Paula CARNEIRO*
Paulo Henrique de Souza BANACH**
Lincoln CARNEIRO***

RESUMO

Introdução: Quando abordamos o conceito de treinamento resistido, nos deparamos com diversas adaptações do organismo mediante ao estresse imposto sobre as estruturas, sendo necessária a adequação aos estímulos de modo a suportar a demanda de treinamento recorrente, diante dessa situação ocorre a associação a respostas fisiológicas de diversos tecidos, sendo os principais envolvidos o tecido musculoesquelético e o tecido conjuntivo no qual se encontra o tecido fascial.

Objetivo: objetivo do presente trabalho decorre da exponencial disseminação de informações acerca de temas como a “liberação” miofascial e o treinamento resistido com finalidade de hipertrofia, a demanda em redes sociais no que diz respeito a esses temas tiveram uma ampla divulgação, em grande parte das vezes de maneira deturpada e contraditória. **Metodologia:** revisão bibliográfica envolvendo bases de pesquisas, livros, periódicos, revistas e artigos, o tecido fascial apresenta uma alta capacidade de adaptabilidade ao estresse imposto, sendo assim associado a alterações posturais devido a densificação do tecido mediante o estímulo visando hipertrofia.

Resultados: O treinamento resistido apresenta parâmetros específicos de respostas fisiológicas, dentre elas o item de microlesões mediante a sobrecarga aplicada nas sessões de treinamento, este efeito associado ao tecido fascial tem a capacidade de aumentar a deposição de colágeno nas estruturas fibrilares, onde se faz necessário a intervenção miofascial no controle do depósito de estruturas colagenosas agindo de maneira a minimizar os efeitos deletérios de uma densificação e maximizar o rendimento do indivíduo nas sessões de treinamento. **Conclusão:** O trabalho buscou trazer uma compreensão das respostas fisiológicas do treinamento resistido em paralelo com as respostas fisiológicas fasciais decorrente do estímulo de treino crônico.

Palavras-chave: treinamento resistido; fáscia; tecido-conjuntivo; tecido-musculoesquelético.

* Discente do curso de educação física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, arthurcarneiro11@hotmail.com.

** Discente do curso de educação física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, paulopolet267@gmail.com.

*** Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, lincolncarneiro@hotmail.com.