



# PRINCÍPIOS DO TREINO DE FORÇA

De forma a garantir a eficácia do treino de força, deverão ser respeitados os **princípios da especificidade**, da **sobrecarga**, da **progressão** e da **reversibilidade**.

O **princípio da especificidade** revela-nos que as características do estímulo de treino deverão obrigatoriamente ter em conta as alterações que queremos proporcionar no sujeito. Por exemplo, se quisermos desenvolver a força máxima dos membros superiores, deveremos realizar exercícios que actuem nesse segmento corporal e as variáveis de treino prescritas, por exemplo intensidade e volume, têm de corresponder às guidelines existentes para o desenvolvimento desta qualidade física específica.

O **princípio da sobrecarga** sugere que um praticante deve ser exposto a estímulos de treino com uma intensidade superior aos níveis normais de desempenho físico. Se este princípio não for respeitado, o potencial do praticante nunca será totalmente aproveitado uma vez que nunca vai sair da sua zona de conforto.

Para que o **princípio da progressão** seja adotado, à medida que o praticante vai demonstrando níveis de performance mais elevados, a intensidade do treino deverá ser também ela aumentada progressivamente através da modificação de uma ou mais variáveis do treino. É este princípio que permite uma evolução a longo prazo.

O **princípio da reversibilidade** permite-nos compreender que as alterações que ocorrem no nosso corpo devido à prática de exercício físico são reversíveis e a maior parte pode perder-se totalmente caso haja uma interrupção do processo de treino. Foi a partir deste princípio que surgiu a conhecida expressão “**work it or lose it**”.

Já conhece as novidades que o GCP tem para si? Quer continuar a treinar na sua habitação respeitando os principais princípios do treino de força? Peça um plano de treino personalizado para si, tendo em conta os seus objectivos e as suas limitações, enviando um email para [exercioesaude@gcp.pt](mailto:exercioesaude@gcp.pt).