



TREINAMENTO EM SUSPENSÃO COMO OPÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO MUSCULAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Janaina Marques Silva
Sheila Fátima Hoepers da Luz
Ricardo Martins Souza (Orientador)

Resumo

O Treinamento em suspensão (TS) ou *TRX* é comum nos treinamentos funcionais, pois é de fácil viabilidade, proporcionando uma atividade física alternativa para pessoas que buscam uma melhor qualidade de vida e saúde. O estudo proposto tem como objetivo demonstrar através da literatura consultada resultados com relação a esta prática, promover o debate para fundamentar a utilização do TS, esclarecer o método de treinamento e através de estudos já publicados demonstrar quais são os benefícios e se o TS é realmente uma boa opção de treinamento para desenvolvimento muscular. Aparentemente o TS tem demonstrado eficácia trazendo cada vez mais interessados a essa nova abordagem. Com essa revisão podemos incentivar mais profissionais da área da educação física a procurar especialização nesta modalidade e também realizar estudos que contribuam para divulgação e esclarecimento dos benefícios e resultados desta prática. O TS foi desenvolvido com o propósito de tornar possível o treino na ausência de equipamentos específicos e também de espaços, pois é realizado somente com o equipamento *TRX* e o peso corporal. Entre os estudos já encontrados, foi observado através da eletromiografia que nos exercícios de prancha ventral com TS, o aumento da ativação muscular do reto abdominal e oblíquo externo foi maior quando os sujeitos evoluíram da condição normal para pés e/ou braços suspensos. Em um outro estudo por meio de avaliação comparativa nos exercícios de agachamento olímpico versus TS com ancoragem, concluíram que os resultados foram similares e que algumas pessoas tiveram seu 1RM aumentado após 16 semanas de treinamento. Outro estudo avaliou vários exercícios executados com TS e concluíram que houve maior ativação dos músculos investigados quando comparados aos exercícios executados em superfície estável. Também através de eletromiografia dos músculos do core ao realizar flexões com 4 diferentes dispositivos de suspensão, concluíram que nos músculos do abdômen a ativação muscular foi maior em todos os dispositivos em condições suspensas, desta forma para conseguir uma maior ativação de todos os músculos superiores exigidos durante o exercício é preciso haver progressão da intensidade da instabilidade. No processo de desenvolvimento de um programa de TS para idosos saudáveis (*TRX-OldAge*) e avaliação sua viabilidade, os autores concluíram que o mesmo é adequado para ser aceito pelo grupo-alvo de idosos saudáveis, pois demonstrou eficácia e aceitação por esse público. Até agora podemos inferir que o TS tem demonstrado eficácia, porém ainda não concluímos a revisão.

Palavra-chave: força funcional; treinamento em suspensão; *suspension training*; *TRX*; desenvolvimento muscular.