



TREINAMENTO COM KETTLEBELL PARA GANHO DE FORÇA E MELHORA NA CAPACIDADE AERÓBIA

Eduardo Jardim
Taís Glauce Fernandes de Lima Pastre (Orientadora)

Resumo

O treinamento com Kettlebell é utilizado hoje em dia mais em academias de cross fit mas algumas academias de musculação possuem essa modalidade, só que muitas vezes não é utilizado da forma correta, desse modo acaba não sendo buscado a técnica correta e consequentemente não trabalhando com o objetivo e resultados que o kettlebell pode nos trazer. Steve Cotter fundador da IKFF (International Kettlebell e Fitness Federation) é responsável por expandir o kettlebell em mais de 50 países, mostrando o objetivo dos exercícios. Hoje o kettlebell é utilizado em treinos de atletas de UFC e alguns clubes europeus adotaram essa ferramenta em seus treinos, essa ferramenta pode trazer objetivos como o emagrecimento, o ganho de força, a explosão, e melhora na capacidade aeróbia e isso utilizando o treinamento Buffer.

Bpro Treinamento é uma empresa que tem um sistema de treino organizado por padrões de movimento e funções articulares, se destacando na preparação física, onde ela tem uma união de teoria e prática, proporcionando cursos de formação e treinamento, e assim trouxe o curso de kettlebell para o Brasil, explicando suas técnicas corretas e objetivos de seus treinamentos, visando assim melhorar o uso correto dessa ferramenta e que os professores possam sem medo utilizar ela com seus alunos.

O treinamento com kettlebell é eficaz em muitos sentidos, possuindo apenas um kettlebell, terá inúmeras formas de treino que poderá fazer, como um treino de dominante de joelho, por exemplo, o front squat kettlebell, um dominante de quadril como single arm deadlift, seriam exemplos de treinos para inferiores, já para treino de superiores, como um empurrar vertical, o exemplo seria o press, para a puxada horizontal poderia ser um alternated arm row, para abdominal também teríamos vários exemplos de treino que poderíamos fazer. Outro modo que poderíamos usar o kettlebell seria para um treino de funcional, primeiro a locomoção dessa ferramenta para um personal trainer, é mais tranquila e satisfatória, podendo dar aula fora da academia, em parques, na residência do seu aluno, e principalmente hoje onde vivemos em uma pandemia, e estamos aprendendo a viver nesse novo normal as pessoas ainda tem medo de se socializar de estar em um ambiente onde tenha um número maior de pessoas, mas ainda sente a falta de fazer exercícios e se manter ativo, e o kettlebell é uma modalidade a qual tem várias utilidades que podem ser usadas, mas deve ser usada de forma e técnica correta.

Então o objetivo é apresentar essa ferramenta e mostrar que seus métodos de treinamentos são eficazes para melhorar no desempenho muscular e aeróbico, tanto para atletas quanto pessoas que buscam emagrecimento, força, resistência, hipertrofia e melhora na capacidade aeróbica.

Uma pesquisa do artigo “Transference of Kettlebell training to strenght, power, and endurance” que também pesquisou em 3 artigos diferentes mostram a eficácia do uso do kettlebell, relatando ganhos de força e assim relatam melhora no desempenho e na reabilitação. Assim esse artigo me ajudou a entender a



importância do treinamento com kettlebell e como ele transfere força e potência para levantamentos tradicionais e resistência muscular.

Foi relatada uma pesquisa com 37 pessoas já treinadas mas que não tinham usado ainda o Kettlebell, assim foi feita duas sessões de orientação de uma hora com um instrutor de kettlebell, e foi dividida em microciclos, no primeiro seria exercícios balísticos com o swing (aceleração e desaceleração) exercícios com push press, high row, squat, e balanços unilaterais, fazendo 2 series de 15-20 repetições. No segundo focou nos mesmos exercícios do primeiro microciclo, pois unilaterais, e também com 2 séries de 15-20 repetições. No terceiro, consistia em movimentos maiores como caminhar com kettlebell acima da cabeça, chamado de fazendeiro, assim o foco também foi colocado no controle com kettlebell em apenas uma das mãos segurando-o, esse já foi feita em 2 a 3 series de 10-15 exercícios. E no quarto fez movimentos semelhantes ao terceiro, mas incluindo movimentos de balanço, de 2 a 3 series de 10-15 repetições. O quinto e último microciclo, foi focado em movimentos mais complexos com turkish get up, clean-press e wood chopper que é parecido com um snatch, porem um movimento mais lateral.

Após os exercícios, os alunos sentavam-se por 10 minutos para que pudesse ser feita as medidas, a massa corporal foi determinada com o uso de tecnologia de análise de impedância (Tanita Body Composition Analyzer, Modelo TBF300A, Tóquio, Japão). Com uma fita métrica foi retirada as circunferências do tórax, quadril e da cintura. Os dados presentes mostram que o treinamento com kettlebell pode produzir uma transferência de força e potência para atividades de levantamento de peso. Assim mostrando melhoras significativas em treinos como clean-press, mostrando também uma melhora na resistência muscular. Em movimentos balísticos, foi relatada um aumento satisfatório na potência máxima e aumento na taxa de desenvolvimento de força, assim treinos com kettlebell em 10 semanas resultaram em melhoras significativas de força durante o treinamento com kettlebell podem ser transferidas para uma variedade de movimentos explosivos.

O swing e o clean são exercícios balísticos usados com kettlebell, onde envolvem uma grande quantidade de massa muscular. Assim feitos com cargas máximas, apresentam respostas cardiopulmonares no estado estável e com um consumo de oxigênio suficiente atende a faixa de intensidade recomendada pelo American College of Sports Medicine para melhoria da aptidão cardiorrespiratória. (ACSM, 2006; Garber, 2011; Gaskill, 2021). Assim vou mostrar os valores de VO₂ realizados durante exercícios com kettlebell com o swing e o clean em relação aos valores máximos e submáximos (limiar anaeróbio ventilatório). Assim vamos entender como o treinamento com kettlebell pode melhorar a potência aeróbica, e assim entender o porque preparadores físicos estão usando essa ferramenta em atletas de alto nível.

Assim relatada uma pesquisa com 12 mulheres com pelo menos 6 meses de treino com kettlebell, o monitoramento foi feito por um monitor cardíaco (Polar RS-800 cx, China), e o peso do kettlebell foi padronizado em 12 kg. As participantes fizeram em média 15 repetições nos cinco minutos de exercício como swing e 16 repetições nos cinco minutos de exercício como clean. Então o estudo mostra que os exercícios de swing e clean se assemelham quando exigidos por cinco minutos, tanto nos valores máximos e submáximos (LAV) assim a duração do exercício por um minuto já representa tempo suficiente para atingir valores satisfatórios de estímulo cardiopulmonar. Assim nos dois exercícios as participantes alcançaram valores médios de VO₂ acima do valor normalmente encontrado para indivíduos saudáveis e não atletas (65% do VO₂ máx.), representando assim estímulos acima da



intensidade moderada. Outras pesquisas mostram que 10 minutos de exercício de swing sendo 35 segundo de execução e 25 de intervalo, são semelhantes ao primeiro estudo, onde homens usaram o kettlebell de 16 Kg e as mulheres de 8 kg, e apresentaram um consumo de 73% do VO2 Máx. Ou seja, os cinco minutos contínuos de exercício de swing e clean atingidos no primeiro estudo se assemelham aos 10 minutos do segundo estudo.

Com os artigos selecionados conseguimos entender bem a utilização do treinamento com kettlebell, e a eficaz dele em seus exercícios, e por que ele está crescendo tanto e sendo tão utilizado pelos preparadores físicos em seus treinos com atletas, atletas de UFC e até alguns clubes implementaram em seus treinos físicos. A Bpro Treinamento ajudou muito para poder entender os exercícios de forma correta e com a técnica certa para ser usado nos treinos, para poder ensinar meus alunos da forma mais clara possível, e o mais importante como realizar esses treinos, e como dividi-los de forma precisa, para ter resultados satisfatórios, como o treino Buffer que é muito utilizado nos treinos com kettlebell, diferente do treino de musculação que para ganhos precisos necessitamos alcançar a fadiga muscular, já o treinamento “Buffer” ele pretende manter a técnica correta durante toda a série, no começo até o fim da série, dividimos os exercícios por escalas por exemplo, em vez de fazermos 12 a 15 repetições, dividimos ela em 3 series de 4 repetições, sem perde a falha técnica ou a falha mecânica do exercícios, o que é muito importante em treinos que temos que manter a postura e estar sempre ativo para executa-la.

Então o treino com kettlebell é mais conhecido como “Grinds” que é o exercício de força, que conecta o corpo, é uma força continua, então devemos pensar nesse como utilização do corpo como um todo, utilizando muita força, mais também utilizando o maior número de unidades motoras.

Um exercício que exemplifica muito bem essa “utilização do corpo com um todo” pois necessita de força, mobilidade, estabilidade, controle motor entre outras e assim acaba tendo muitas funções articulares, podendo ser usado também para um aquecimento apenas, é chamado de Turkish Get Up.

Assim, tanto nos objetivos alcançados pelo kettlebell para ganho de força, potência e aumento da capacidade aeróbica, chegamos à conclusão que a ferramenta kettlebell pode ser introduzida em nossos treinos tanto para emagrecimento, ganho de força, hipertrofia, aumento da potência aeróbia, junto com exercícios nas academias, quanto para um circuito de funcional, tanto para alunos que nem sempre conseguem um tempo no dia a dia para treinarem, tendo um kettlebell em casa, sabendo utilizar de forma correta e com a técnica correta, pode claramente fazer qualquer exercícios em sua residência, sendo para os membros superiores e inferiores, e até mesmos exercícios balísticos como vimos aqui, abdominais também podem ser feitas com essa ferramenta.

Palavras-chave: Kettlebell; treino de força; treinamento; capacidade aeróbia.