

LUCAS DE FARIAS

**MUSCULAÇÃO PARA CAVALEIROS DA MODALIDADE EQUESTRE DE
RÉDEAS**



Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Treinamento de Força e Hipertrofia, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

2014

LUCAS DE FARIAS

**MUSCULAÇÃO PARA CAVALEIROS DA MODALIDADE
EQUESTRE DE RÉDEAS**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Treinamento de Força e Hipertrofia, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientador: MS Fabricio Faitarone Brasilino.

CURITIBA

2014

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por me dar força e vontade. A minha mãe que sempre foi uma incentivadora em meus estudos. E a minha namorada Vanessa Hacke pelo amor, paciência e companheirismo nessa jornada de estudos, que foram de suma importância na elaboração desse trabalho. Ao meu amigo Josimar Willian Ossovski por anos de ajuda e compartilhamento de conhecimento, pela sua vontade e dedicação em estudar e trabalhar comigo durante anos. Aos meus professores da graduação e da especialização, por nunca deixarem dúvidas e plantar a semente do conhecimento na minha alma.

RESUMO

As modalidades equestres vêm crescendo no que se diz respeito no mundo esportivo. Sempre que uma modalidade cresce ela vem acompanhada do alto rendimento, pois seus atletas precisam melhorar o máximo e executar o mais perfeito movimento para adquirir a máxima performance esportiva. O referente estudo teve como base procurar na literatura treinos específicos de musculação que pudessem ajudar e nortear o trabalho do atleta da atividade equestre de rédeas. Porém não foi possível achar um estudo específico voltado a esta modalidade, sendo assim ao final do trabalho fica a sugestão de treinamento resistido para cavaleiros da modalidade de rédeas em esportes equestres

ABSTRACT

The equestrians is growing as it says respect in the sporting world. Whenever a mode grows, it comes to high performance because their athletes need to improve the most and execute the perfect move to get the maximum sports performance. The referent study was based on literature research for specific workout strength training who could help and guide the work of the equestrian athlete activity reins. However it has not been possible to find a specific study is oriented mode, so the end of the work is the suggestion of resistance training for riders of modality reins in equestrian sports.

SUMARIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. METODOLOGIA.....	9
3. DESENVOLVIMENTO.....	10
3.1. MODALIDADE DE RÉDEAS.....	10
3.1.1. ARTIGOS RELACIONADOS A ATIVIDADES EQUESTRES.....	11
3.2. MUSCULAÇÃO.....	14
3.2.1. ADAPTAÇÕES FISIOLÓGICAS DO TREINAMENTO COM PESOS.....	15
3.2.2. PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO.....	16
3.3. SUJESTÃO DE TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO.....	19
4. CONCLUSÕES.....	22
REFERÊNCIAS.....	23

1. INTRODUÇÃO

Atualmente o esporte equestre vem ganhando muitos adeptos, um grande exemplo de popularidade é os Jogos Equestres Mundiais, para quem vivência as modalidades equestres é um evento tão importante como a Copa do Mundo de futebol.

Entre tantas modalidades equestres que acontecem nos Jogos Equestres Mundiais existe uma que chama a atenção por sua beleza e suavidade de movimentos de cavalo e cavaleiro os quais devem estar em perfeita harmonia, essa modalidade é conhecida como rédeas. Rédeas, objetiva-se em mostrar o total controle que o cavaleiro tem sobre o cavalo, nessa modalidade não se permite movimentos bruscos no bocal do cavalo, o cavaleiro deve manter sempre o animal relaxado para cumprir o circuito com a maior harmonia possível entre eles. A modalidade ganhou rumos em 1996 quando foi apresentada nas Olimpíadas de Atlanta – EUA, em 2000 a modalidade de Rédeas começou a integrar as Federação Equestre Internacional e em 2002 o primeiro campeonato mundial de rédeas realizado pela Federação Equestre Internacional.

Com o passar dos anos fala-se bastante da preparação física do cavalo, e de suas qualidades físicas e atléticas, porém são escassos estudos que relatam a preparação física do cavaleiro e quase inexistentes. Sabe-se que o treinamento resistido ou trabalho de musculação validam resultados positivos, segundo Uchida et al. (2008, p. 48) “a musculação é indispensável na preparação de qualquer atleta para atingir seus objetivos por meio de estratégias diversas”.

A musculação é um termo utilizado no Brasil e em alguns países latinos explica Teixeira e Guedes Jr. (2013), musculação é para a literatura científica a transdução de treinamento de força e treinamento resistido. Quando se fala em melhorar a performance física de atletas, a musculação entra como um coadjuvante para auxiliar o aumento das capacidades físicas do atleta que precisa melhorar sua performance. Conforme o estresse muscular vai acontecendo com o treinamento vão ocorrendo muitas adaptações

neuromusculares, Bacurau, Navarro, Uchida (2005, p. 61) citam que “a adaptação só pode continuar a ocorrer na medida que estímulos estressores dados aos músculos são frequentemente aumentados”.

Como foi citado acima, a modalidade de rédeas no âmbito nacional, se mantém quase escassa na literatura para explicar seus principais fundamentos científicos relacionados ao desenvolvimento da modalidade, por isso o objetivo geral desse estudo foi realizar uma revisão na literatura e elaborar sugestões sobre os benefícios da musculação para cavaleiros da modalidade de rédeas.

O aumento de praticantes nessa modalidade, faz crescer o número de provas competitivas, a genética e o perfil físico dos cavalos cada vez melhor, levando assim o atleta a melhorar seu rendimento em cima da sela. Se tratando de rendimento em cima da sela a parte física é essencial e influenciadora de bons resultados. Por isso torna-se necessário uma revisão na literatura para dar suporte aos atletas dessa modalidade.

A revisão literária para esse estudo foi utilizada através das buscas no portal CAPS, Google Acadêmico e Scielo. Utilizando as seguintes palavras chaves: musculação, treinamento de força, preparação física para atletas, treinamento resistido, atividades equestres, condicionamento físico do cavaleiro, modalidade de rédeas. As informações relevantes conditas nos estudos, além de livros e revisões sistemáticas foram utilizadas para a contribuição e no entendimento do presente trabalho.

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa foi realizada através de uma revisão literária disponível por materiais publicados constituídos por livros e disponibilizado na internet, sobre a importância da musculação para o cavaleiro que compete na modalidade de rédeas. Segundo Kauark, Manhães e Medeiros (2010, p. 47) “o levantamento da literatura é a localização e a obtenção de documentos para avaliar a disponibilidade de material que subsidiara o tema de trabalho de pesquisa”.

Para isso foram realizadas buscas na web com as seguintes palavras chaves: musculação, treinamento de força, preparação física para atletas, treinamento resistido, atividades equestres, condicionamento físico do cavaleiro e modalidade de rédeas. Os sites de busca para a pesquisa, foram escolhidos de maneira aleatória. Alguns artigos relacionados ao tema foram importantes para a elaboração desse trabalho, porém houve algumas dúvidas na preparação física para cavaleiros da modalidade de rédeas, porque o que está disponível na internet obtém poucas informações científicas, precisando de um melhor aprofundamento sobre o tema.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1. MODALIDADE DE RÉDEAS

A modalidade de rédeas é composta por movimentos específicos que nasceram nos ranchos do norte Estados Unidos, esses movimentos mostram a destreza do domador e sutileza do cavalo de campo em seu manejo com o gado. O processo de doma que gerou 8 movimentos fundamentais na modalidade de rédeas, são chamados de: entrada a passo, círculos, Spins de 360°, trocas de mão, Esbarro, Rollback, Rundowns e hesitate. Essas manobras exigem o máximo de concentração e preparação tanto física como psicológica do cavalo e do cavaleiro.

Durante o percurso os jurados observam os movimentos previamente memorizados, onde o cavalo é guiado voluntariamente para cumprir os percursos pré-estabelecidos. As características avaliadas em cada animal nas manobras realizadas são firmeza, atitude, rapidez, suavidade, autoridade na execução e seriedade.

Em 1966 com objetivo de profissionalizar e fomentar o crescimento dessa modalidade para o mundo a National Reining Horse Association (NRHA) foi instituída nos Estados Unidos. Espalhando-se pelo mundo até o ano atual, rédeas foi inserida por vários países que hoje montam seus campeonatos nacionais e participam de campeonatos internacionais, cada vez melhorando e aperfeiçoando seus animais e adestradores.

Hoje são 11 países que possuem oficialmente a modalidade de rédeas entre eles está o Brasil, que conta com um grande cenário mundial quando o assunto é criatório de cavalos. Na década de 80 o esporte chegou ao Brasil e em abril de 1989 foi formada a Associação Nacional de Cavalos de Rédeas (ANCR).

A raça de cavalo quarto de milha conta com uma linhagem específica para competir no esporte de rédeas, mas existem outras raças no cenário nacional como o Appaloosa, Pain Horse e o Crioulo.

Em 1996 o grande auge do esporte de rédeas foi a sua apresentação nas Olimpíadas de Atlanta. Com isso a Federação Equestre Internacional (FEI) em 2000 integrou a modalidade de Rédeas para participar dos Jogos Equestres Mundiais, o qual tem um peso tão importante como a copa do mundo é para o futebol. Depois de ser integrada, a modalidade de rédeas estreou nos Jogos Equestres Mundiais em 2002 em Jerez de La Frontera, na Espanha, desde então vários países participam dos Jogos, levando e fazendo crescer mais e mais essa modalidade tão bonita.

No site da NRHA (National Reining Horse Association, 2014) existe um texto que define muito bem o que esta modalidade significa.

"Montar um cavalo de Rédeas não é apenas guiá-lo, mas também dominar cada um de seus movimentos. O cavalo melhor controlado deverá mostrar-se voluntariamente guiado ou controlado com pouca ou nenhuma resistência aparente, atendendo aos comandos por completo. Qualquer movimento dele próprio deve ser considerado como falta de controle... Após deduzir todas as faltas estabelecidas contra o percurso descrito e o desempenho geral do cavalo, os créditos deverão ser aplicados para a suavidade, sutileza, atitude, rapidez e autoridade para desempenhar várias manobras, gerando grau de dificuldade e tornando a apresentação mais emocionante e prazerosa para a plateia."

3.1.1. ARTIGOS RELACIONADOS A ATIVIDADES EQUESTRES

Como são escassas as obras científicas relatando especificamente a modalidade de rédeas, coloca-se em discussão e até como base de apoio alguns relatos acadêmicos, trabalhos de conclusão de curso e artigos que estão disponíveis na web sobre equoterapia e curso de equitação do exército brasileiro, para que se tenha ajuda na base dessa pesquisa.

No exército brasileiro mais especificadamente na escola de equitação, são realizadas pós-graduações no qual o produto final do curso é descrever uma monografia sobre algum tema específico de equitação. Um tema abordado pelo primeiro tenente da cavalaria Felipe Rodrigues Pinheiro é sobre a posição do cavaleiro para diversas modalidades do ponto de vista da física. Pinheiro (2010, p.03) destaca que "a posição do cavaleiro é um dos mais importantes fundamentos a ser aplicado quando se monta um cavalo. A partir desse

pressuposto, todas as demais ações do cavaleiro serão otimizadas, e a transmissão de suas vontades ao animal, potencializadas”.

Embora as diversas modalidades equestres sejam diferentes entre si, algumas relações posturais têm relevância entre si. Por outro lado aplica-se um modo diferente a cada cavaleiro em montar seu animal em determinadas situações da modalidade, aplicando assim um padrão diferenciado na monta (PINHEIRO, 2010).

Pinheiro (2010) admite que a melhor relação quando se monta é adequar os dois centros de gravidade, tanto do cavalo, desde a encilha, até o posicionamento do cavaleiro em cima da encilha.

Nesse trabalho Pinheiro (2010) coloca também muitas grandezas físicas que explicam porque a posição correta do cavaleiro podem influenciar em um melhor andadura para o cavalo.

Segundo Pinheiro (2010, p. 13)

“Permanecendo na posição correta, o cavaleiro faz com que o centro de gravidade do conjunto seja muito próximo daquele natural ao cavalo em liberdade. Isso acarreta em menor esforço para o animal se movimentar, desembaraço para empregar sua musculatura e seu esqueleto, sem precisar se preocupar em compensar com outros grupos musculares o peso mal distribuído de um mal ginete que o atrapalha”.

Enfim o trabalho de Pinheiro (2010) conclui ser uma boa base de pesquisa para contribuição para embasar o científico no conhecimento empírico de muitos cavaleiros. A grande importância que se dá na posição da monta, para se obter bons resultados, comprovando a resposta teórica científica, realizada através da física, para a prática tão usada no cotidiano equestre.

Por fim temos também vários artigos relacionados no campo da psicomotricidade que é a equoterapia. Muitas pessoas pesquisam sobre equoterapia mas apenas algumas conseguem respostas subjetivas relacionadas a bons resultados com o tratamento.

Como esse trabalho fala de uma modalidade específica a de rédeas, foram listados três trabalhos científicos que podem servir de pressupostos para a modalidade pesquisada. Os trabalhos listados são o papel da educação física na equoterapia: reflexões sobre as intervenções e possibilidades de ação no Centro Missionário de Equoterapia Santo Ângelo Custodio, contribuições da psicomotricidade a equoterapia, O uso da

equoterapia como recurso terapêutico para melhora do equilíbrio estático em indivíduos da terceira idade. Todos estes trabalhos não possuem o interesse de competição porém Pinheiro (2010) lembra que por mais diferente a modalidade equestre se apresenta sempre terá os princípios básicos da montaria, por isso faz uso de artigos de equoterapia para a composição teórica desse trabalho.

Mürmann et all. (2011, p. 05) cita que “Com a prática de Equoterapia conquistando seu espaço na área dos métodos terapêuticos, e tendo como principal alicerce a interdisciplinaridade, ressalta-se o papel da educação física dentro deste processo terapêutico. Mürmann et all. (2011) fala sobre a importância do movimento tridimensional como benéfico para atividade neuromotora. Através do movimento tridimensional é possível acionar os sistemas neurais e musculoesquelético, tendo contribuições básicas para o controle da cabeça, do tronco, equilíbrio, proteção e rotações, estes três últimos de suma importância para o controle posturais melhorando a força nos músculos participantes (MÜRMAN ET ALL. 2011)

Gouvêa (2004) já fortificava da importância do movimento tridimensional que o cavalo produz para fins terapêuticos e fisiológicos.

Gouvêa (2004, p. 33) cita que:

“A equoterapia através do alinhamento gravitário homem/cavalo, consegue acionar o sistema nervoso, alcançando os objetivos neuromotores, tais como: equilíbrio, ajuste tônico, alinhamento corporal, consciência corporal, coordenação motora e força muscular”.

Por fim Govêa (2004, p. 41) conclui no seu trabalho que “...equoterapia, faz parte do processo terapêutico, já que o movimento tridimensional propicia uma melhora na postura e tônus muscular”.

Toigo, Junior e Ávila (2008, p. 393) “Quando o cavalo se desloca, é exigido do praticante modular o tônus muscular para poder ajustar, manter, recuperar ou adaptar seu equilíbrio postural a cada movimento”.

Os três últimos trabalhos citados contribuem para o estudo de certa forma, pois o movimento tridimensional contribui para desenvolver um melhor tônus muscular, em outras palavras a força propriamente dita. Os relatos dos trabalhos foram realizados com cavalos na sua dinâmica de passo, os competidores de rédeas utilizam maiores velocidades em determinados

percursos na competição, como o galope o trote e o passo. Entendo que o trote e o galope exigem muita força do cavaleiro, podemos dizer que a modalidade de rédeas exige que o ginete tenha muita força no centro de gravidade e membros inferiores, para se manter em harmonia com o cavalo durante os movimentos.

3.2. MUSCULAÇÃO

Quando falamos de história a musculação é tão antiga, que existem relatos cravados nas cavernas que o homem já estimulava sua força através de pesos em suas mãos, algumas esculturas já passam de 400 anos antes de Cristo (BITTENCOURT, 1986).

Por ser uma atividade tão antiga, é que cada vez mais descobrimos científicas em seus métodos. Hoje a musculação quando acompanhada adequadamente é de suma importância para quem vai começar ou melhorar sua performance física (Teixeira e Guedes Jr. 2013).

Segundo Teixeira e Guedes Jr. (2013, p. 19) o termo musculação não é encontrado normalmente, dando espaço para outros termos, como treinamento de força ou treinamento resistido. Uchida et al. (2008, p.3) diz que a força, do ponto de vista da atividade física, é representada pela superação de uma dada resistência, que vem através da contração muscular. Muitos autores levam em consideração a importância da musculação por ser aplicada em qualquer tipo de público seja em um objetivo específico ou em uma necessidade particular. Por ser uma atividade individual também leva os méritos que permite a adequação a todo o tipo de situações. Teixeira e Guedes Jr. (2013, p.35) ressaltam que algumas condições patológicas contraindicam não somente os exercícios resistidos, mas qualquer tipo de exercício físico.

Quando analisado o programa de musculação damos o nome de variáveis estruturais, que podem ser segundo Chagas; Lima apud Guimarães (2008, 2010):

“...peso, ação muscular, posição dos seguimentos corporais, duração da repetição, amplitude de movimento, trajetória, movimentos acessórios, regulagem do equipamento,

auxílio externo ao executante, pausa, número de sessões, número de exercícios, número de series, número de repetições”.

Para se gerar modificações na carga de treinamento através de elementos do programa de musculação podemos colocar as variáveis estruturais como ligação direta nessa relação (CHAGAS; LIMA APUD GUIMARÃES. 2008, 2010).

3.2.1. ADAPTAÇÕES FISIOLÓGICAS DO TREINAMENTO COM PESOS

O treinamento resistido pode influenciar muito na preparação física de um atleta, ainda mais quando se trata de melhorar a força de forma global. Segundo Fleck e Kraemer (2006) as adaptações funcionais podem melhorar o desempenho atlético, fazendo com que o atleta tenha uma melhor performance na competição. Bacurau, Navarro, Uchida (2005, p. 60) explicam que “as adaptações ao treinamento de força são consequências da exposição repetida a exercícios específicos que ativam mecanismos fisiológicos relacionados a capacidade de moldar a necessidade de exercer força”.

Através do treino de musculação podemos obter as seguintes adaptações: hipertrofia muscular, aumento da força máxima e resistência de força (ACMS, 2002). Quando acontece uma manipulação de carga no treinamento também obtemos adaptações relacionadas com algumas normas na literatura. Kramer; Fleck (1999), exemplificam dizendo que para se obter resistência de força é preciso 12 a 20 repetições com o intervalo de descanso de 30 a 60 segundos, e a variação de 2 a 3 séries. No quesito hipertrofia temos 6 a 12 repetições com intervalos de 1 a 2 minutos e mais que 3 séries. Já quando se quer trabalhar força a normativa tomada é no máximo 6 repetições, intervalos maiores que 2 minutos e a variação de séries de 4 a 10.

Quando se tem variáveis agudas podemos ativar os mecanismos no treinamento de força, fazendo que se tenha uma melhora no retardamento da fadiga, essa por sua vez acarreta no desempenho do atleta (Teixeira e Guedes Jr, 2013). Um dos princípios específicos para se melhorar o perfil da fadiga

muscular é o princípio da sobrecarga, o qual dos estímulos estressores para que o músculo tenha uma resposta frequente no aumento da força. Teixeira e Guedes Jr (2013, p. 72) diz que “Pessoas treinadas em força apresentam maior economia de energia para realizar determinada atividade esportiva quando comparada aquelas não treinadas para uma mesma intensidade de esforço...” Alguns esportes não exigem do atleta grandes valências físicas, porém o treinamento de força se mostra benéfico em relação a outros aspectos fisiológicos.

Outro padrão importante de ressaltar é o ganho neuromuscular que acontece com o treinamento de força. Com esse ganho neuromuscular existe uma modificação da fibra muscular, porém geneticamente limitado, esse processo de adaptação neural está relacionado a adaptação do tecido nervoso.

Uma das adaptações importantes de tantas citadas por autores, a adaptação nas fibras musculares é muito significativa, pois o treino de força pode causar mudanças nos subtipos de fibras musculares, e também podendo promover modificações no perfil de enzimas e substratos armazenados na musculatura exercitada (BACURAU, NAVARRO, UCHIDA, 2005).

Por fim sabe-se agora, que quando se repete seções de treinamento com exercícios específicos, pode haver a promoção de adaptações fisiológicas, fazendo assim o esforço posterior ser eficiente em relação ao anterior. Essas adaptações acontecem em quantificações neurais, musculares, endócrinas e energéticas (BACURAU, NAVARRO, UCHIDA, 2005).

3.2.2. PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO

Quando pensamos no desenvolvimento esportivo, devemos ter alguns procedimentos iniciais para elaborar o treinamento, no qual testar, medir e avaliar são fundamentais para futuros ajustes na carga de treinamento.

O ponto inicial é partir em busca das definições dos objetivos de treino, resumindo, colocar o objetivo a atingir nos primeiros dias, semanas ou meses e até anos. Tendo como objetivo elevar fisicamente a capacidade do atleta, vem em mente do treinador as várias capacidades físicas que um atleta pode

melhorar, porém cada esporte apresenta qualidades físicas fundamentais a serem desenvolvidas e mantidas durante toda a temporada da competição.

Se tratando de treinamento podemos elaborar um cronograma e assim planejar como atingiremos nossos objetivos através desse cronograma. Na área de treinamento desportivo esse cronograma ganha o nome de periodização. Bompa (2001) releva que a periodização é um dos conceitos mais importantes dentro do planejamento esportivo, pois, o termo se origina através de porções de tempo separadas em pequenos segmentos fáceis de controlar, chamados de fases. A periodização serve para que o atleta possa atingir um nível de desempenho em determinada circunstância, melhorando sua aptidão em determinado esporte objetivando sua competição alvo durante o ano (BOMPA, 2001).

Bacurau, Navarro e Uchida (2005) classificam a periodização para o treinamento de força através da linha europeia em:

- Período preparatório, o qual o atleta vai adquirir uma base muscular, aumentando a massa muscular, a qual vai causar uma hipertrofia nas fibras musculares, aumentando a força máxima ajudando na execução do treino técnico, preparando o corpo para exercícios específicos da modalidade em si.

- Período competitivo, é apenas manter a melhor performance para a competição.

- Período de Transição, manutenção e recuperação pós período competitivo.

Temos também a linha americana de periodização na qual Bacurau, Navarro e Uchida (2005, p. 35) explicam que é a linha de treinamento que “segue basicamente as mesmas formas de periodização da europeia, porém com nomenclaturas e alguns detalhes diferentes”. No estilo americano a periodização é dividida em: fase de hipertrofia, força, potência, pico e descanso ativo. (BACURAU, NAVARRO E UCHIDA, 2005).

Outro ponto importante da periodização mais especificamente do treinamento são seus princípios que vão além de um simples ajuste de carga.

Ramos e Zen (2010, p. 66) exemplificam que “para atender objetivos específicos de cada pessoa, é necessário um programa de treinamento individualizado”, partindo dessa frase Ramos e Zen (2010) colocam em sequência os seguintes princípios básicos do treinamento: individualidade,

especificidade, variabilidade, sobrecarga, desuso e reversibilidade. Esses princípios não só servem para especificarmos o treino para nosso atleta como serve de base para melhores adaptações com o treinamento.

A importância que se dá em analisar as necessidades do atleta é algo primordial na modalidade esportiva, por isso a análise da musculatura específica envolvida é fator importante. Depois dessa análise da musculatura envolvida deve-se montar um programa que simule os movimentos reais que o atleta dispõe no contexto de seu esporte, sempre tomando cuidado com o calendário de competições, pois se alterar intensidade e volume próximo de uma competição podem influenciar na performance do atleta.

Dois fatores são essenciais quando se fala em treinamento físico, principalmente no quesito de desenvolver as habilidades físicas do atleta, são esses fatores volume e intensidade responsáveis por moldar e influenciar direta ou indiretamente no treino.

A definição de volume segundo Bompa (2001, p. 49) é:

“Volume (a quantidade de trabalho realizado) incorpora, além da duração das horas de treinamento, o número de quilos, libras ou toneladas erguidas por sessão, o número de exercícios realizados e o número de séries e repetições feitas por exercício”.

Sobre intensidade Bompa (2001, p. 51) define:

“A intensidade, uma função dos estímulos nervosos empregados no treinamento, é determinada pelo esforço muscular e energia do SNC dispendidos. O estímulo depende da carga, velocidade do movimento e variação dos intervalos de repouso entre repetições”.

Depois de estipular no calendário a intensidade e o volume dos treinamentos é importante também a escolha dos exercícios, pois a seleção adequada para os exercícios é fundamental para um programa específico (BOMPA 2001).

Bompa (2001) sugere que para a escolha dos exercícios sejam levados em considerações alguns critérios como: idade e nível de desempenho, exigências do esporte, fase de treinamento,

Ramos e zen (2010) citam que através da sugestão dada pelo ACSM (American College of Sports Medicine) que sejam dadas preferência aos grupos

musculares grandes e aos multiarticulares e que comece com alta intensidade, utilizando métodos de treinamento que modifiquem variáveis.

Tratando-se de classificação dos exercícios, podemos dividi-los em exercícios primários e exercícios complementares, onde o primeiro visa treinar os estímulos motores primários em movimentos para grandes grupos musculares, já o segundo auxilia no treino de músculos que vão servir de base para o movimento dos grandes músculos, como por exemplo a musculatura do tríceps e do bíceps (RAMOS E ZEN, 2010).

3.3. SUJESTÃO DE TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO

Na musculação, usa-se o treinamento resistido com pesos para atingir um objetivo. Esse treinamento pode ser realizado em diversas situações, inclusive com a variação de carga que envolve diretamente o aumento da força muscular (WEINECK, 2003).

Bompa (2001, p.65) alerta que “para realizarem a adaptação específica ao esporte, os exercícios devem ser selecionados com cuidado”. Esse planejamento do treinamento deve ser minucioso para que não haver brechas para o mau condicionamento do atleta.

É importante que no primeiro momento seja descoberto os músculos primários da modalidade, em seguida a escolha dos exercícios na fase de treinamento, esses com um valor significativo pois serão os influenciadores do rendimento do atleta em treinamento. E quanto mais próximo o atleta estiver da fase esportiva, menor é proporção no número de exercícios (BOMPA, 2001).

Para iniciação os exercícios básicos são fundamentais, utiliza-se neste treino o supino, agachamento e levantamento terra, com esses exercícios é possível construir uma base boa da estrutura muscular do atleta. Logo após essa fase pode-se experimentar outros tipos de treinamento, pois a estrutura construída com o treinamento anterior ajudou a fortalecer a musculatura de uma forma global (RAMOS E ZEN, 2010).

Existem vários métodos de treinamento de força, porém não é possível taxar o qual pode ser o melhor, pois cada modalidade tem uma especificidade,

cada atleta mantenha características individuais e ainda a resposta do treinamento pode ser positiva ou negativa dependendo de suas variáveis.

Com base em tudo que foi descrito nesse trabalho segue agora a sugestão para treinamento de musculação para cavaleiros atletas da modalidade de rédeas.

O Primeiro passo é fazer uma avaliação fisiológica geral, para assim constatar como seu corpo se encontra antes de começar as atividades resistidas.

Em segundo plano o programa de adaptação, induzido por um profissional de educação física, para familiarizar-se com a mecânica dos movimentos, melhorar as adaptações fisiológicas do seu corpo e a contribuição para trabalhos econômicos, proporcionando menor esforço.

O terceiro passo é desenvolver o treinamento através das variáveis esportivas como objetivos do atleta, eventuais problemas com postura, nível de aptidão física, especificação de grupos musculares utilizados no esporte praticado.

Na equitação é requerido do cavaleiro o corpo por inteiro, sendo assim o trabalho muscular também deve ser por inteiro. Em média uma apresentação de todo o trabalho que o cavalo e cavaleiro podem desenvolver, entrada a passo, círculos, Spins de 360°, trocas de mão, Esbarro, Rollback, Rundowns e hesitate, pode durar em torno de três a quatro minutos.

Os sistemas de transferência de energia são três: sistema ATP-CP, glicólise anaeróbica e sistema oxidativo. No sistema ATP-CP as reservas de fosfagênio no musculo são esgotados em até 10 segundos de duração. Já a glicólise anaeróbica libera mais ATP e tem como subproduto o ácido láctico em atividades que podem chegar até 60 segundos de duração. E por fim o sistema oxidativo podendo ser trabalhado em 2 a 4 minutos, onde a utilização de ATP através da produção aeróbica torna-se cada vez mais importante (MCARDLE, KATCH, LKATCH 2003).

A modalidade de rédeas podem ser encaixada segundo Mcardle, Katch, lkatch (2003) em uma atividade aeróbica, pois se tratando no tempo de duração da prova se enquadra no sistema oxidativo, porém com momentos anaeróbicos quando tratamos do deslocamento rápido que o cavalo faz mudando de direção fazendo assim o cavaleiro forçar um pouco mais seus membros inferiores em

uma contração rápida e curta, voltando a relaxar quando o cavalo toma a direção em que o cavaleiro fica um pouco mais relaxado em cima da sela.

Depois de descobrir mecânica dos movimentos e o sistema de energia que a modalidade pode oferecer, o manejo da carga também é importante para que o atleta tenha desenvolvimento. Conforme a literatura nos mostra 67% da carga máxima é utilizada quando o objetivo é resistência, quando se trabalha hipertrofia muscular devemos trabalhar na faixa de 67 a 85 % da carga máxima e superior a 85% quando é almejada a força (FLECK E KRAEMER, 2006).

Como é um trabalho que objetiva trabalhar o corpo por inteiro e a capacidade de resistência muscular localizada segue alguns grupos musculares importantes para o treinamento: Peitoral, deltoide, tríceps, bíceps, braquiorradial, músculos dorsais, músculos inferiores por completos com ênfase nas articulações quadril, joelho e tornozelo e por fim os músculos do core (UCHIDA et al. 2008).

As séries e repetições podem ser trabalhadas entre 12 a 15 repetições e 3 séries por aparelho, como trabalhamos com uma modalidade que mistura características de sistemas energéticos é importante que sejam alterados constantemente as séries e repetições nos exercícios (FLECK E KRAEMER, 2006).

A pratica deve ser realizada 3 vezes por semana se possível intercalada com os treinamentos específicos para a modalidade, se isso não for possível pode se dividir durante o dia de treinamento em turnos (FLECK E KRAEMER, 2006).

Com isso podemos dizer que a base está montada para o início de uma periodização para o trabalho de musculação do cavaleiro da modalidade equestre de rédeas.

4. CONCLUSÕES

A modalidade de rédeas está em crescente como esporte no mundo, porém são poucos ou até mesmo escassos artigos científicos relacionados a essa modalidade. Com o crescimento dessa modalidade, vários praticantes têm procurado melhorar sua performance no cavalo.

Sabe-se que a musculação voltada a performance esportiva sem dúvida é um programa que vem a acrescentar nas qualidades físicas do atleta. Porém deve ser administrada por um profissional.

A musculação pode ser uma ferramenta influente nessa modalidade, se estuda mais a fundo e induzindo a modalidade por buscas científicas para o crescimento da mesma.

Como já foi uma modalidade apresentada nas olimpíadas, a National Reining Horse Association (NRHA) tem se empenhado em divulgar e fazer com que a modalidade cresça mais e mais.

Foi procurado nos sites aleatório de busca, mais sem muito resultado expressivo, portanto, sugere-se que sejam realizadas mais pesquisas nessa área, já que este trabalho objetivou em mostrar os caminhos que a musculação pode proporcionar para o desenvolvimento atlético do cavaleiro.

Enfim a proposta foi montada, agora é esperado uma pesquisa mais esmiuçada e maior publicação de trabalhos científicos que relacionem atividades equestres e preparação física do atleta cavaleiro.

REFERÊNCIAS

- WEINECK, J. **TREINAMENTO IDEAL**. 9. ED. BARUERI: MANOLE, 2003.
- GOMES, A. C. **TREINAMENTO DESPORTIVO, ESTRUTURAÇÃO E PERIODIZAÇÃO**. PORTO ALEGRE. ARTMED 2009.
- FLECK, S. J.; KRAEMER, W.J. **FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO DE FORÇA MUSCULAR**. 3 EDS. PORTO ALEGRE: ARTEMED, 2006.
- BOMPA, T. **PERIODIZAÇÃO: TEORIA E METODOLOGIA DO TREINAMENTO**. SÃO PAULO. PHORTE EDITORA, 2001.
- TEIXEIRA, C. V. L. S.; GUEDES JR., D.P. **MUSCULAÇÃO PERGUNTAS E RESPOSTAS: 50 DÚVIDAS MAIS FREQUENTES NAS ACADEMIAS**. 2. ED. REV. SÃO PAULO. PHORTEED. 2013.
- RAMOS, M; ZEN, V. R. **TREINAMENTO DE FORÇA AVANÇADO: UMA ABORDAGEM PRÁTICA E CIENTIFICA PARA PROFISSIONAIS, ATLETAS E PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**. CURITIBA. EDIÇÃO DO AUTOR, 2010.
- BACURAU, R. F.; NAVARRO, F.; UCHIDA, M. C. **HIPERTROFIA HIPERPLASIA: FISIOLOGIA, NUTRIÇÃO E TREINAMENTO DO CRESCIMENTO MUSCULAR**. 2. ED. SÃO PAULO. PHORTE, 2005.
- UCHIDA, M. C. [ET AL.]. **MANUAL DE MUSCULAÇÃO: UMA ABORDAGEM TEÓRICO-PRÁTICA**. COLABORADOR PAULO HENRIQUE MARCHETTI. 5 ED. SÃO PAULO. PHORTE, 2008.
- MÜRMANN, C. V. E. [ET AL.]. **O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EQUOTERAPIA: REFLEXÕES SOBRE AS INTERVENÇÕES E POSSIBILIDADES DE AÇÃO NO CMESACRS**. EQUOTERAPIA EM FOCO, VOL. 1. No 1: JANEIRO-DEZEMBRO 201, ACESSO EM 09/12/2013. DISPONÍVEL EM: [HTTP://SRVAPP2S.URISAN.TCHE.BR/SEER/INDEX.PHP/EQUOEMFOCO/ARTICLE/VIEW/866](http://srvapp2s.urisan.tcche.br/seer/index.php/equoemfoco/article/view/866)
- PINHEIRO, F. R. **A POSIÇÃO DO CAVALEIRO PARA AS DIVERSAS MODALIDADES DO PONTO DE VISTA DA FÍSICA**. MONOGRAFIA. MINISTÉRIO DA DEFESA EXÉRCITO BRASILEIRO ESCOLA DE EQUITAÇÃO DO EXÉRCITO. RIO DE JANEIRO. 2010. 25F.
- GOUVÊA, V. C. B. **CONTRIBUIÇÕES DA PSICOMOTRICIDADE A EQUOTERAPIA**. MONOGRAFIA. UNIVERSIDADE CÂNDIDO MENDES. RIO DE JANEIRO 2004. 44F.
- PRAZERES, M. V. **A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS PARA A QUALIDADE DE VIDA**. MONOGRAFIA. UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA. FLORIANÓPOLIS 2007. 46F.

GUIMARÃES, L. F. **ANALISE DE PROGRAMAS DE TREINAMENTO NA MUSCULAÇÃO PRESCRITOS NA INTERNET**. MONOGRAFIA. UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. BELO HORIZONTE 2010. 77F.

KAUARCK, F. S; MANHÃES, F.C.; MEDEIROS, C.H. **METODOLOGIA DA PESQUISA: UM GUIA PRÁTICO**. ITABUNA. VIA LITTERARIUM, 2010.

JUNIOR, J. M. C. **PREPARAÇÃO FÍSICA DO CAVALEIRO**. MONOGRAFIA. MINISTÉRIO DA DEFESA, EXÉRCITO BRASILEIRO, ESCOLA DE EQUITAÇÃO DO EXÉRCITO. RIO DE JANEIRO 2003. 56F.

ANCR (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CAVALO DE RÉDEAS). **HISTÓRICO DA MODALIDADE DE RÉDEAS**. SÃO PAULO 21013. ACESSO EM 13/12/13. DISPONÍVEL EM [HTTP://WWW.ANCR.ORG.BR/HISTORICO.ASP](http://www.ancr.org.br/historico.asp)

DANTAS, E. H. M. **FLEXIBILIDADE, ALONGAMENTO E FLEXIONAMENTO**. 4 ED. RIO DE JANEIRO. SHAPE, 1998.

MCARDLE, W. D; LKATCH, V. L. **FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO: ENERGIA, NUTRIÇÃO E DESEMPENHO HUMANO**. 5 ED. GUANABARA KOGAN, 2003.