

FORÇA E

FUNCIONALIDADE:

segunda-feira, 3 de agosto de 2020

21:08

Nas atividades da vida diária é muito raro o emprego da força máxima, mas é bastante comum o emprego de uma porcentagem da força máxima (força sub máxima). Ao subir escadas, levantar-se de uma cadeira, carregar sacolas, correr para atravessar a rua, entre outras atividades, utilizamos a força, em suas diversas manifestações, como capacidade física principal na realização das tarefas. A manutenção da força é um importante fator na redução da prevalência de limitações funcionais (BRILL et al., 2000).

Além disso, músculos fortes absorvem certa parte do impacto (estresses) que atingiram estruturas não contráteis, como as articulações, caso a musculatura esteja enfraquecida (TEIXEIRA; GUEDES Jr., 2016 pg. 38).

A fraqueza muscular leva à falha na manutenção da postura ideal durante essas atividades. Períodos longos em postura inadequada levam a desconfortos e dores em algumas regiões corporais (lombalgia, cervicalgia, etc.).

O treinamento de força proporciona melhoras quanto a resistência e ao tônus muscular, com conseqüente adequação da postura e diminuição das dores e dos desconfortos (WESTCOTT, 2012).

Referência bibliográfica:

TEIXEIRA, Cauê; Guedes, Dilmar. Musculação time-efficient, 2 ed. São Paulo: Editora Phorte, 2016.