

# JORNAL REVERT

---

## HIPERTROFIA NA ESCALADA

Como ficar mais forte na escalada sem ficar mais pesado.

---

Por Guilherme Macedo

03 de Agosto de 2016

---



Foto por: Guilherme Macedo

### Hipertrofia na Escalada

Primeiro e mais importante esclarecimento: ficar mais forte implica, necessariamente, em ficar mais pesado? Não! Definitivamente, não! É possível treinar com levantamento de pesos sem ganhar qualquer grama a mais no seu corpo? Sim! Existem inúmeras opções de trabalhos que podem ser feitos com levantamento de peso para alcançar resultados diferentes. Certamente, nenhum escalador quer ou deve estar pesado a ponto de ter seu rendimento prejudicado, mas será que ficar mais forte iria atrapalhar?

Existem basicamente dois tipos de hipertrofia muscular que geram alterações morfológicas: a sarcoplasmática e a miofibrilar. Saber a diferença entre elas pode influenciar diretamente seus resultados. Vamos diferencia-las:

- Sarcoplasmática: o resultado é aumentar o volume do sarcoplasma dentro da fibra muscular. Este método é mais utilizado por fisiculturistas (mas isso vem mudando) que visam aumentar o volume dos músculos para fins estéticos. É um método conhecido por ser

pouco funcional, isto é, o atleta apenas fica grande e não fica mais forte de fato, nem mais ágil, nem mais explosivo, apenas maior. Normalmente, são 3 ou 4 séries, variando as repetições, de 8 a 12, com cargas moderadas.

- **Miofibrilar:** estimula a reconstrução das miofibrilas, pequenas fibras que agem em conjunto no interior da fibra muscular e são responsáveis pela contração muscular. Nesse tipo de estímulo, o atleta constrói músculo de fato, e não volume, ficando mais forte e, com um trabalho complementar, mais ágil e mais explosivo. É um estímulo conhecido por ser mais funcional, aplicável no dia a dia. No máximo, 5 repetições com cargas altas e baixo volume de treino.

Claro que uma hipertrofia não exclui a outra e é preciso respeitar as necessidades individuais de cada atleta/entusiasta, mas, em se tratando de treinos para a escalada, o mais apropriado, na maioria das vezes, é a hipertrofia miofibrilar. Ficar forte, rápido e com quase o mesmo peso. Quem não quer?

Podemos ir mais longe. Segundo o autor Greg Evert, existem duas maneiras de se desenvolver força em um atleta: através da hipertrofia miofibrilar e através de adaptações neurológicas, isto é, mudanças na capacidade de recrutamento de fibras através de um neurônio motor único, coordenação intramuscular, sincronia na ativação de unidades motoras específicas, entre outras. As adaptações neurológicas são capazes de deixar um atleta mais forte, no longo prazo, e sem qualquer ganho de peso. É, inclusive, o método de ganho de força de atletas de levantamento de peso olímpico, que, para se manterem competitivos, precisam estar sempre mais fortes sem que tenham que competir em uma categoria mais pesada. Sim, existem muitos outros esportes em que há uma preocupação real com o ganho de peso. Neste caso, a escalada não é diferente.

Porém, são necessários alguns cuidados. Para trabalhar no nível miofibrilar, o atleta, as vezes, tem que passar por uma fase de preparação para suportar as cargas que serão utilizadas, por isso, é fundamental consultar um profissional capacitado para que a prescrição seja apropriada para suas necessidades e competências físicas, não se trata simplesmente de encher a barra de peso e fazer 4 repetições.

### **O que o Revert faz?**

O método Revert, dentre várias outras questões, busca programações de treino que possam conciliar macrociclos de hipertrofia miofibrilar com o foco principal nos resultados da escalada na rocha. Admitindo, entretanto, que força não é o único fator determinante no desempenho do escalador, existindo vários outros fatores que abordaremos em posts futuros. Fique ligado!

### **Sobre o autor**

[Guilherme Macedo](#) é o co-fundador do [Revert](#) e co-editor do Jornal Revert ao lado de [Adriano Teles](#).