



MÉTODOS DE TREINAMENTO RESISTIDO PARA FORÇA E HIPERTROFIA

Jean Gasparelo Rampo, Renan Floret Turini Claro, e-mail: jeanrampo25@gmail.com

RESUMO

O aumento de força e hipertrofia é conquistado por meio do treinamento resistido, que consiste em exercícios que utilizam a resistência do peso corporal ou pesos externos. Este é indicado para aumentar a função muscular, ou seja, adaptar o corpo aos estímulos da atividade física. A hipertrofia, definida pelo aumento da secção transversa das fibras musculares e a força definida pela tensão contra uma resistência são alvos do treinamento resistido. Os métodos são procedimentos utilizados pelos profissionais de educação física para alcançar de forma organizada o objetivo do praticante. Neste trabalho serão apresentados quatro métodos, sendo eles: Método da falha concêntrica, excêntrica, pirâmide e *dropset*. O objetivo é apresentar a prescrição de treinamento resistido organizado em métodos para o desenvolvimento da força e hipertrofia. Esta é uma revisão bibliográfica realizada por pesquisa em bibliotecas virtuais como Google Acadêmico e Scielo, livros e matérias publicadas em revistas especializadas. As palavras-chave utilizadas para a realização das buscas foram: “métodos” “Métodos de treinamento” “Hipertrofia” “Força muscular” “Falha concêntrica” “Excêntrica” “Pirâmide” “*dropset*”. Participantes de pesquisa que analisou a falha concêntrica foram separados em dois grupos. Um grupo utilizou a perna treinada em alta intensidade (80%1RM) e a outra em baixa intensidade da carga (30%1RM). Apesar do maior volume total e número de repetições por série para o protocolo que envolvia a falha concêntrica, os dois protocolos resultaram em ganhos similares nas medidas de hipertrofia do vasto lateral, força na cadeira extensora, sem diferenças na atividade EMG entre protocolos. Também com a mesma análise, outro estudo separou os participantes em três grupos: supramáximo com 110% de 1RM concêntrica; submáximo com 80% de 1RM; e controle. Em todas as séries, ambos os protocolos anularam a fase concêntrica dos movimentos e foram conduzidos até a falha muscular excêntrica. Os dois grupos de treinamento excêntrico apresentaram aumento da hipertrofia do bíceps. Com a aplicação do método pirâmide, participantes foram divididos em grupo 3 grupos: controle, treinando com carga de 10RM sem redução; grupo com redução de 5% da carga; e grupo com redução de 10% de carga. Foram utilizados os exercícios de rosca bíceps com halteres e rosca bíceps *scott* em três séries até a falha concêntrica, três vezes por semana, durante 16 semanas. Os três grupos apresentaram aumento nas cargas para 10RM, na hipertrofia do bíceps, sem diferenças entre grupos. Por fim, o *dropset* foi estudado pelos efeitos crônicos da realização de uma série de 10RM. Este método, foi mais eficiente do que a realização de 10RM (~75% de 1RM) sobre os ganhos em força. Portanto, após as comparações dos resultados, conclui-se que todos os métodos apresentados nesta revisão apresentaram aumento em força e hipertrofia. Porém, o método *dropset* apresentou diferença a prática de 10 repetições máximas, mostrando que o



intervalo entre as séries deve ser analisado como componente fundamental no desenvolvimento da força e hipertrofia.

PALAVRAS-CHAVES: TREINAMENTO RESISTIDO. FORÇA. HIPERTROFIA. MÉTODOS.