



## TREINAMENTO DE HIPERTROFIA NA MUSCULAÇÃO

Maicon Schöller<sup>1</sup>

Paulo Rodrigo Pedroso Da Silva<sup>2</sup>

### RESUMO

O treinamento de hipertrofia utilizasse de equipamentos e do peso corporal para desenvolver entre os seus praticantes muitos benefícios, na saúde, por exemplo, provoca: aumento e manutenção da massa magra e óssea, bem como, aumento do metabolismo, diminuição da gordura corporal; na aptidão física: força, resistência muscular localizada, flexibilidade; na estética: aumento do tônus, definição, simetria e proporcionalidade musculares. A pesquisa apresentada tem o objetivo orientar o acadêmico em questão na busca e aplicação de evidências científica na prática do estágio II bacharelado. A metodologia utilizada foi de revisão bibliográfica das literaturas disponíveis sobre a temática de treinamento físico para aplicação em hipertrofia. Para isto, foram acionadas bases de dados da biblioteca local e do Google acadêmico, resultando na seleção de cinco livros e cinco artigos. Em seguida, houve o estudo do material selecionado para dar suporte no planejamento e execução do treinamento de dois frequentadores da academia Move It, durante o período de estágio. Através da leitura de livros e artigos conclui-se que existem vários programas e sistemas para trabalhar com o aumento da massa muscular (hipertrofia). Porém o treinamento IDEAL deverá partir de uma periodização para atingir o objetivo pré-estabelecido (hipertrofia). Para isso, deve incluir exercícios básicos, globais e completos, como por exemplo, o supino, agachamento, leg press e o levantamento terra, trabalhando o corpo assim primeiramente de forma geral e depois de forma específica. Exercícios que trabalham e fortalecem como um todo o corpo e depois as extremidades, método dinâmico, segmento corporal. Inclusive, levar em consideração o tempo de descanso entre os exercícios, intervalos entre 1 e 2 minutos quando o objetivo for hipertrofia muscular, as sessões de treinamento e a divisão entre os grupo musculares deve incluir pelo menos um exercício para cada um dos principais grupos musculares (HEYWARD, 2004). A conclusão referente aos conteúdos dessa revisão define o treinamento IDEAL de hipertrofia na musculação àquele que considera a

<sup>1</sup> Acadêmico da disciplina Estágio Supervisionado em Educação Física II do curso de Educação Física - Bacharelado da Instituição ULBRA - Guaíba. E-mail: maicon.scholler@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do curso de Educação Física da Instituição ULBRA - Guaíba. E-mail: rodrigomettrica@gmail.com

individualidade biológica do aluno, dentro do período adequado para atingir os resultados esperados de hipertrofia, sem prejuízo a saúde ....

Palavras-chave: Treinamento Resistido; Musculação; Hipertrofia.

## BIBLIOGRAFIA

HEYWARD. V. H. Avaliação e prescrição de exercício: técnicas avançadas / tradução: Márcia Dornelles. – 4.ed. – Porto Alegre: Artmed, 2004.