



COMPARAÇÃO DE DOIS MÉTODOS DE TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE O GANHO DE MASSA MUSCULAR

Edson Alves da Silva Junior ¹, Sandra Fachineto²

1. Graduado em Educação Física - Bacharelado, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC
2. Docente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC

Autor correspondente: Edson Alves da Silva Junior , edson.junior102@outlook.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A musculação ou treinamento resistido, é uma atividade que visa o desenvolvimento muscular através da aplicação de sobrecargas, como pesos livres, máquinas, elásticos ou a própria massa corporal. Diversos métodos de treinamento resistido foram desenvolvidos para promover a hipertrofia muscular, considerando variáveis como tipo, intensidade, execução e duração do exercício, essenciais para danificar as fibras musculares e desencadear a reparação tecidual e o ganho de massa magra. A eficácia do treinamento depende da diversidade de métodos e suas variações de resultados dada a complexidade do treinamento resistido. **Objetivo:** Comparar os efeitos de dois métodos de treinamento resistido sobre o ganho de massa muscular sendo eles o Piramidal decrescente e o Rest-pause em pessoas treinadas. **Método:** A presente pesquisa foi realizada com quatro indivíduos, divididos em dois grupos: grupo treinamento método piramidal decrescente e grupo treinamento método rest-pause, sendo executada a periodização em três meses de treinamento resistido, 5 vezes por semana, sendo que cada sessão de treino era realizada por 60 minutos. No decorrer do programa, foram realizadas 3 avaliações físicas que envolveram medidas de massa corporal, estatura e composição corporal (percentual de gordura, peso de massa magra, peso de massa gorda) além da taxa metabólica basal. **Resultados:** Observou-se redução de massa gorda obtida pelos dois métodos de treinamento, porém o método piramidal se mostrou mais eficiente aumentando a massa magra e também a taxa metabólica basal. **Conclusão:** Conclui-se que os dois métodos podem ser eficazes para a hipertrofia, porém o método piramidal decrescente sobressaiu ao método rest-pause, obtendo resultados mais expressivos.

Palavras-chave: Musculação ; Métodos; Hipertrofia.

Agradecimentos: O autor Edson A. da Silva Junior agradece ao Uniedu pela concessão de bolsa de iniciação científica.