

TREINAMENTO METABÓLICO PARA FORÇA E HIPERTROFIA MUSCULAR – REVISÃO DA LITERATURA

KIMURA, Nelinton Oga (Educação Física/UNIBRASIL)

TEDESKI, Cristiano (Educação Física/UNIBRASIL)

Orientador: Ms. Sergio Luiz Ferreira Andrade

O treinamento metabólico (TM) vem sendo muito utilizado por pessoas que buscam força e hipertrofia muscular, onde a prescrição é feita com cargas “baixas”, com um número de repetições altas e um intervalo entre as séries curta. O oposto deste tipo de treino é o tensional, onde se usa uma carga alta, um número de repetições baixa e um longo intervalo. O que mais se vê, são praticantes usando uma enorme carga para a realização dos exercícios e muitas vezes, esses acabam causando lesões principalmente nos ombros, joelhos e cotovelos. Sendo assim, o objetivo deste artigo é revisar literaturas a fim de mostrar que o treino com menos peso (metabólico) pode ser muito eficiente para o ganho de força e hipertrofia. O objetivo geral deste artigo é realizar uma revisão da literatura pesquisando em artigos científicos, livros e revistas, temas sobre treinos metabólicos para força e hipertrofia muscular. O objetivo específico é esclarecer o que significa um treino metabólico; definir força e hipertrofia muscular; analisar as variáveis do treinamento resistido; analisar os treinamentos com e sem oclusão vascular; descrever os potenciais mecanismos do treinamento metabólico para hipertrofia; e concluir discutindo se o método de treinamento metabólico é eficaz ou não para o título dado. A metodologia será aplicada em seleções de diversos artigos científicos tendo critérios de inclusão artigos em português e em inglês relacionado ao tema e aos objetivos descritos e os critérios de exclusão serão pesquisas estejam em outras línguas fora o inglês e português, pesquisas não publicadas cientificamente e literaturas que fujam do tema do artigo. O presente estudo encontra-se em fase de conclusão onde pesquisas continuarão para que bibliograficamente, fique mais clara a definição do treino metabólico. Até o momento, tem-se uma noção bem clara que este método é válido para o objetivo de ganhos de força e hipertrofia muscular.

Palavras-chave: treinamento metabólico; força; hipertrofia.