



## MECANISMOS DA HIPERTROFIA MUSCULAR POR MEIO DE MÉTODOS PREDOMINANTEMENTE METABÓLICOS NOS EXERCÍCIOS RESISTIDOS – REVISÃO DE LITERATURA.

---

### Resumo

SILVA, Daniel Sepreny Guimarães da  
ANDRADE, Sérgio Luiz Ferreira (Orientador)

A hipertrofia muscular tem sido associada a diversos benefícios, tais como o aumento da força e da massa muscular, a qual está também relacionada a aspectos estéticos. Além disso, a hipertrofia tem um importante papel na prevenção contra doenças do metabolismo. Para induzir hipertrofia muscular, os exercícios resistidos têm sido amplamente utilizados em jovens e idosos com diferentes condições de saúde. Entretanto, os mecanismos que induzem a hipertrofia ainda não são totalmente esclarecidos. Durante as últimas décadas, acreditou-se que a melhor forma de se obter hipertrofia é por meio de estímulos predominantemente mecânicos que utilizavam cargas acima de 70% de 1RM, por exemplo. No entanto, estudos recentes tem mostrado que é possível se obter aumentos similares na hipertrofia muscular através de métodos com cargas relativamente mais leves. Alguns estudos que verificaram alterações no nível celular e sistêmico sugerem que este tipo de estímulo leva a um alto stress metabólico local que parece ativar processos de sinalização para um aumento da síntese de proteínas. O objetivo deste estudo é investigar os mecanismos da hipertrofia muscular obtida em estudos que aplicaram métodos de treinamento predominantemente metabólicos. Serão revisados estudos que verificaram efeitos agudos e crônicos decorrentes do treinamento. Serão incluídos artigos científicos publicados em português e em inglês, disponíveis nas bases de dados PUBMED e Scielo, com recorte temporal de 2000 a 2017. Este trabalho encontra-se em fase de projeto, portanto ainda não apresentando resultados e conclusões.

**Palavras-chave:** Treinamento Resistido, Fisiologia do exercício, Hipertrofia Muscular.