



TREINAMENTO DE HIPERTROFIA COM CARGAS BAIXAS- REVISÃO DA LITERATURA

Thamires Alana Sauerbier
Paulo Eduardo Soares
Sérgio Luiz Ferreira Andrade

Resumo

A perda de massa muscular em função do envelhecimento, denominada sarcopenia, leva a uma importante alteração na composição corporal. Além disso, alterações na composição corporal, como o aumento da massa muscular, trazem benefícios estéticos. Com a finalidade de se recuperar, manter ou aumentar a massa muscular, o treinamento resistido é o principal tipo de atividade física procurado. As diretrizes do Colégio Americano de Medicina Esportiva sugerem que o treinamento de hipertrofia deve ser realizado com cargas acima de 70% de 1RM. Entretanto, o uso de cargas altas pode não ser uma estratégia adequada para algumas populações. Nesse sentido, idosos apresentam restrições articulares que podem impedi-los de suportar um alto estresse mecânico. Escolhemos este tema por ter mais familiaridade, pois estudamos a matéria de treinamento resistido que nos gerou interesse e também por estarmos estagiando na área de musculação, mas um dos principais motivos pela escolha do tema foi para poder orientar melhor os alunos em geral. É importante estudarmos esse conteúdo tanto para adquirirmos e também transmitir conhecimento para os alunos/futuros alunos e para professores terem mais conhecimento sobre o tema abordado. O objetivo geral do estudo é comparar os protocolos de treinamento com cargas altas e cargas baixas para hipertrofia. Os objetivos específicos são: comparar os aumentos reportados na massa muscular com cargas altas e cargas baixas; comparar o volume e a intensidade aplicados nos protocolos e comparar os efeitos do treinamento com cargas altas e baixas em diferentes populações. O presente estudo caracteriza-se como sendo uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa-descritiva, a qual proporciona melhor visão e compreensão do problema. A busca dos artigos será feita por meio das bases de dados Scielo, Pubmed e a ferramenta de busca do Google Acadêmico. Serão incluídos artigos dentro do recorte temporal de 2007 a 2018. Os achados preliminares tem mostrado que os métodos de treinamento com cargas altas e cargas baixas levaram a resultados similares na hipertrofia. Esta presente revisão encontra-se em andamento. No entanto, os achados mostrados até o presente momento permitem sugerir que o uso de cargas leves é tão eficiente para aumentos na força, em comparação ao uso de cargas altas. Isso pode importante para indivíduos com restrições articulares e intolerância a um alto estresse mecânico.

Palavras-chave: *resistance exercise; low-load; high load e hypertrophy.*