



GANHOS DE FORÇA MUSCULAR EM MULHERES NÃO TREINADAS: COMPARAÇÃO DE PROTOCOLOS DE TREINAMENTO COM PESOS

Paloma De Paula
Jamili Andrian Roessle
Paulo Zaratini

RESUMO

Introdução: O treinamento com pesos (tp) tem sido amplamente estudado como uma estratégia eficiente para promover ganhos de força muscular, melhorias neuromusculares e adaptações fisiológicas em mulheres jovens não treinadas. Neste trabalho vemos a literatura atual sobre: ganhos de força muscular em mulheres não treinadas realizando comparação de protocolos de treinamento com pesos. **Metodologia:** A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão de literatura em Educação Física, com análise de produções acadêmicas publicadas a partir de 2020. Foram consultados artigos científicos disponíveis em bases de dados digitais, com foco em estudos sobre ganhos de força muscular em mulheres não treinadas: comparação de protocolos de treinamento com pesos.

Discussão: Os estudos realizados revelam três estudos recentes (Silva et al., 2023; Simão et al., 2008; Santos & Novaes, 2020) que avaliaram os efeitos de protocolos de TP com durações variando de 8 a 16 semanas, com frequência de 2 a 3 sessões semanais, e diferentes estruturas de periodização e sobrecarga progressiva. Em todos os casos, os participantes foram divididos em grupo treinamento (GT) e grupo controle (GC), sendo a força muscular avaliada por testes de 1-RM em exercícios para membros superiores, inferiores e tronco, como supino, agachamento, rosca direta de bíceps e remada. **Considerações:** Os resultados indicam que o TP promoveu aumentos significativos na força muscular do GT em todos os estudos, com ganhos absolutos variando entre 14,7% e 23,6%, enquanto o GC apresentou alterações mínimas ou nulas. Observou-se que a maior parte dos ganhos ocorreu nas primeiras semanas (oito primeiras semanas), sugerindo que as adaptações iniciais são predominantemente neurais. Nas semanas após, parecem estar mais relacionados à hipertrofia muscular, embora o tempo necessário para essas adaptações ainda não esteja totalmente estabelecido.

Além disso, os estudos destacaram a importância de variáveis metodológicas como periodização do treinamento, progressão de carga, monitoramento da frequência e ajustes periódicos nas cargas utilizadas e também manutenção dos hábitos alimentares.

Conclusão: Vemos que o treinamento com pesos se mostrou eficaz para o aumento da força muscular, com ganhos iniciais relacionados às adaptações neurais e hipertrofia, reforçando também a importância da periodização.

¹palomadepaula290@gmail.com, Acadêmica

²jamiliroessle@gmail.com Acadêmica

³ paulo.zaratini@gmail.com, Iessa, Professor.

Palavras-chave: Treinamento com pesos. Força muscular. Mulheres não treinadas. Hipertrofia. Adaptação neuromuscular. Periodização do treinamento.

Referências Bibliográficas

SANTOS, E. M.; NOVAES, J. S. Efeito de 16 semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular em mulheres não treinadas. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 12, n. 77, p. 757–766, set./out. 2018. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1503/1108>. Acesso em: 19 set. 2025.

SIMÃO, R.; POLITO, M. D.; SENNA, G. W.; VIVEIROS, L.; FLECK, S. J. Efeitos do treinamento de resistência de força com alto número de repetições no consumo máximo de oxigênio e limiar ventilatório de mulheres. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 14, n. 6, p. 513–517, nov./dez. 2008. Acesso em: 19 set. 2025.

SILVA, T. F.; SOUZA, A. C.; OLIVEIRA, R. M. Treinamento de força: fatores neurais e produção de força muscular. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, ISSN 1981-9900, versão eletrônica, 2020. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1503/1108>. Acesso em: 19 set. 2025.