



APLICAÇÃO PRÁTICA E ESTRUTURAÇÃO DOS MÉTODOS DE TREINAMENTO NA MUSCULAÇÃO

Henrique Chaves Redkva¹; Nicolas Bomfim²; Aurélio Luiz de Oliveira³

^{1/2} – Acadêmicos do Curso de Bacharelado em Educação Física - Faculdade Sant’Ana
³ – Orientador e Professor do Curso de Bacharelado em Educação Física - Faculdade Sant’Ana

INTRODUÇÃO

Atualmente, a musculação é uma prática amplamente utilizada tanto para fins estéticos quanto para promoção de saúde e do desempenho físico. Dentro desse contexto, a musculação pode ser definida como uma modalidade de treinamento físico que utiliza resistências externas, como pesos livres, máquinas, barras, halteres e elásticos, com o objetivo de promover adaptações fisiológicas e morfológicas no organismo. (FLECK; KRAEMER, 2017).
Ao longo das ultimas décadas, a prática de musculação não apenas priorizava o desenvolvimento estético corporal, mas passou também a ser reconhecida como uma ferramenta para promoção de saúde, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida.
Como aponta Fleck e Kraemer (2017), o treinamento resistido constitui uma das formas mais eficazes para o desenvolvimento de força muscular, resistência muscular localizada e hipertrofia. Dessa forma, diferentes metodologias de treinamento podem ser aplicadas no contexto da musculação, porém, de acordo com a individualidade de cada indivíduo. Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar e estruturar os principais métodos de treinamento na musculação.

PROBLEMA

Como os principais métodos de treinamento de força são estruturados e aplicados na musculação e quais seus efeitos práticos sobre as adaptações musculares? Analisar e estruturar os principais métodos de treinamento utilizados na musculação, apresentando suas características e formas de aplicação prática.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica com análise de materiais já publicados, como livros, artigos científicos de base nacional e internacional, revistas da área da Educação Física. A característica da pesquisa é descritiva de abordagem qualitativa, visto que se fundamenta na análise e interpretação dos materiais bibliográficos sobre os métodos de treinamento.

OBJETIVO GERAL

Analisar e estruturar os principais métodos de treinamento utilizados na musculação, apresentando suas características e formas de aplicação prática.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, V.J.; TRICOLI, V; UGRINOWITSCH, C. Relevância do conhecimento científico na pratica do treinamento físico. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 18, p. 101-109, 2004. Numero especial.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. Fundamentos do treinamento de força muscular. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GENTIL, Paulo. Bases científicas do treinamento de hipertrofia. Rio de Janeiro: Sprint, 2014.

Ramos-Campo, D.J et al. Effects of Resistance Circuit-Based Training on Body Composition, Strenght and Cardiorespiratory Fitness. A Systematic Review and Meta-Analysis. Biology (Basel), v. 10, n. 5, p. 377, 2021. <https://doi.org/10.3390/Biology10050377>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8145598/>. Acesso em: 19 ago. 2026.

SALLES, B.; SIMÃO, R. Bases científicas dos métodos e sistemas de treinamento de força. Revista UniAndrade, Curitiba, v. 15, n. 2, p. 127-133, 2014. Disponível em: <https://revistahom.uniandrade.br/index.php/revistauniandrade/article/view/140>. Acesso em: 1 set. 2026.

SALLES, B. et al. Efeito dos Métodos Pirâmide crescente e decrescente no número de repetições do treinamento de força. Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 24-32, 2008. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/view/9109>. Acesso em: 1 set. 2026.

TUFANO, J.J; BROWN, L.E.; HAFF, G.G. Theoretical and Practical Aspects of Different Cluster Set Structures: A Systematic Review. Journal of strength and conditioning research, Philadelphia, v. 31, n. 3: p. 848-867, 2017. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001581. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27465625/>. Acesso em: 20 ago. 2026.

VAROVIC, D. et al. Drop set Training elicits differential increase in non-uniform Hypertrophy of the Quadriceps in Leg Extension Exercise. Sports (Basel) v. 9, n. 9, p. 119, 2021. DOI: 10.3390/sports9090119. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34564324/>. Acesso em: 13 ago. 2026.

WEAKLEY, J.J.S. et al. The effects of traditional, superset, and tri-set resistance training structures on perceived intensity and physiological responses. European Journal of Applied Physiology, Berlin, v. 117, n. 9, p. 1877-1889. 2017. DOI: 10.1007/s00421-017-3680-3. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698987/>. Acesso em: 23 ago. 2026.

ZHANG, X. et al. Superset Versus Traditional Resistance Training Prescriptions. A Systematic Review and Meta-Analysis Exploring Acute and Chronic Effects on Mechanical, Metabolic, and Perceptual Variables. Sports Medicine, Auckland, v. 55 n. 4, p. 953-975, 2025. DOI: 10.1007/s40279-025-02176-8. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39903375/>. Acesso em: 23 ago. 2026.

RESULTADOS

MÉTODO	DEFINIÇÃO	APLICAÇÃO
Drop-Set	Redução de 20 a 25% de carga (Varovic et al. 2021).	2 séries tradicionais e 1 série de drop-set de 10+10 repetições.
Cluster Set	Pequenos blocos de repetições com pausa curta (Tufano, Brown e Haff, 2017).	3 séries de 12 repetições divididas em 4+4+4 repetições em pequenas pausas.
Super-série	Combinação de dois exercícios em sequência (Zhang et al. 2025).	Supino com halteres + crucifxo maquina.
Pirâmide	Aumento e diminuição de cargas e repetições (Salles et al. 2008).	4 séries de 12/10/8/6 repetições e vice versa.
Tri-set	Sequência de três exercícios (Weakley et al. 2017).	Agachamento + cadeira extensora + leg press.
Low Volume	Menor volume de treino em séries (Fleck; Kraemer, 2017).	2 séries por grupamento muscular.
Circuit Training	Sequência de exercícios em estações (Ramos Campo et al. 2021).	Puxada aberta + supino reto + cadeira extensora + elevação lateral + panturrilha.

Fonte: Elaborado pelos autores com base na literatura

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os métodos de treinamento analisados na literatura, percebe-se que os métodos drop-set, cluster set, super-série, pirâmide, tri-set, low volume, circuit training apresentam-se como estratégias de treinamento na musculação e que podem potencializar dentro da sessão de treino com determinados níveis de condicionamento adequados e objetivos.