



XXIV JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Volume e intensidade no treinamento de força: Efeitos sobre força e hipertrofia

Autor: Matias ferreira

Orientador: Prof. Walderson Nunes • Faculdade Sant'Ana

INTRODUÇÃO

Volume e intensidade no treinamento são variáveis para ganho de força e hipertrofia, apresentando diferentes respostas e adaptações durante o treinamento.

OBJETIVO

Analisar a relação entre volume e intensidade para ganho de força e hipertrofia.

METODOLOGIA

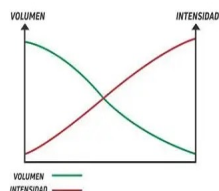
Foi feita uma revisão bibliográfica no PubMed sobre Volume e intensidade no treinamento de força.

Desenvolvimento

Volume: Pode ser um fator determinante principalmente para hipertrofia, sendo interessante utilizar um volume adequado.

Intensidade: Pode ser uma variável importante tanto para ganho de força e hipertrofia.

A relação entre volume e intensidade quando bem estruturado e adequado, pode contribuir para o ganho de força e hipertrofia



Resultados

Intensidade: Currier et al. (2023) Analisou 178 estudos para força e 119 para hipertrofia, e analisaram que prescrições com carga maior [< 80% de 1RM] maximizaram o ganho de força.

Volume: Multiplas séries apresentam melhores resultados para hipertrofia.

A intensidade parece ser melhor para ganho de força e o volume mais adequado para hipertrofia

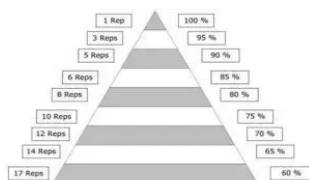
Lopez et al. (2021) Analisou que com cargas maiores favorecem o ganho de força, com mais intensidade.

Para hipertrofia, os resultados foram bem semelhantes quando o volume foi bem estruturado.



Conclusão:

Conclui-se que o volume e intensidade são fundamentais tanto para hipertrofia e ganho de força, Um volume adequado e uma intensidade podem contribuir para melhores resultados no treinamento de força.



REFERÊNCIAS SELECIONADAS

- CURRIER, B. S. et al. **Resistance training prescription for muscle strength and hypertrophy in healthy adults: a systematic review and Bayesian network meta-analysis.** *British Journal of Sports Medicine*, v. 57, n. 18, p. 1211-1220, 2023.
- LOPEZ, P. et al. **Resistance Training Load Effects on Muscle Hypertrophy and Strength Gain: Systematic Review and Network Meta-analysis.** *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 53, n. 6, p. 1206-1216, 2021.
- CARVALHO, L. et al. **Muscle hypertrophy and strength gains after resistance training with different volume-matched loads: a systematic review and meta-analysis.** *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, v. 47, n. 4, p. 357-368, 2022