

EFEITOS DE UM PERÍODO DE TREINAMENTO DESENHADO PARA INCREMENTAR A CAPACIDADE DE PRODUÇÃO DE FORÇA MÁXIMA, REALIZADO PREVIAMENTE Á UM PERÍODO DE TREINO ORIENTADO PARA HIPERTROFIA MUSCULAR SOBRE A ESPESSURA MUSCULAR E OS GANHOS DE FORÇA

Leonardo CARVALHO¹, Renato BARROSO¹

¹Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: leo_carvalho_1994@hotmail.com

Introdução: Na literatura científica existem alguns estudos demonstrando que, quando o volume do treinamento (i.e., número de séries x número de repetições x peso) é equiparado, protocolos com altas intensidades desencadeiam maiores incrementos na hipertrofia muscular e na capacidade de produção de força. Pensando nisso, deve-se considerar o incremento da força máxima antes de um período de treinamento com ênfase na hipertrofia muscular. Este aumento pode permitir que o praticante incremente a intensidade absoluta em um período subsequente, aumentando o estresse mecânico em cada fibra ativa. **Objetivos:** Analisar e comparar a hipertrofia muscular e os ganhos de força em um período de treinamento desenhado para incrementar a capacidade de produção de força máxima, realizado previamente à um período de treino com ênfase na hipertrofia muscular e com um período de treino orientado para hipertrofia muscular em indivíduos treinados em força. **Metodologia** Vinte e seis homens, com experiência no treinamento de força, foram divididos em dois grupos de acordo com o valor inicial da espessura do músculo vasto lateral: protocolo com ênfase na hipertrofia muscular (HIP) (n=11) e protocolo de força máxima e hipertrofia muscular (FMHIP) (n=15). O grupo HIP realizou durante oito semanas um programa de treino com 4 séries de 8–12RM (um minuto de intervalo de recuperação entre as séries). O grupo FMHIP realizou três semanas de um programa de treino com 4 séries de 1–3RM (três minutos de intervalo de recuperação entre as séries) com ênfase no aumento da força máxima e, logo após esse período, os participantes foram submetidos ao mesmo programa de treino do grupo HIP por um período de cinco semanas. Foi analisada a espessura do músculo vasto lateral e a capacidade de produção de força por meio do teste de 1RM nos exercícios de agachamento com barra guiada e *leg press* 45° nos momentos pré, três semanas e oito semanas após as intervenções. Testes t foram realizados para amostras independentes e para a comparação da diferença percentual do momento pré em relação ao fim das intervenções entre os grupos. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** O grupo FMHIP teve maior hipertrofia muscular (FMHIP: 6,2%; HIP: 4,7%, $p = 0,049$) e ganho de força nos exercícios de agachamento com barra guiada (FMHIP: 21%; HIP: 14%, $p = 0,01$) e *leg press* 45° (FMHIP: 15%; HIP: 10%, $p = 0,04$) quando comparados com o grupo de HIP. **Conclusões:** O emprego de um período de treino com ênfase no aumento de força máxima previamente à um período de treino orientado para hipertrofia muscular pode ser uma estratégia para maximizar a hipertrofia muscular e o ganho de força em indivíduos treinados em força.

Palavras chaves: falha muscular; resistência de força; espessura muscular