

# A INFLUÊNCIA DA PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO NA HIPERTROFIA MUSCULAR

Cássio Areca Matos<sup>1</sup>, Caio de Paula Argemon<sup>1</sup>, Esdras Taveira Gonzaga<sup>1</sup>, Miguel Fernandes Roveri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Colégio Status – Campo Grande- MS

[cassioarecamatos@gmail.com](mailto:cassioarecamatos@gmail.com)

[caioargemon2@gmail.com](mailto:caioargemon2@gmail.com)

[esdrastaveira918@gmail.com](mailto:esdrastaveira918@gmail.com)

[miguel.froveri@gmail.com](mailto:miguel.froveri@gmail.com)

Área/Subárea: Ciências Biológicas e da Saúde/Educação Física

Tipo de Pesquisa: Científica

**Palavras-chave:** Hipertrofia Muscular; Periodização do Treinamento; Variação de Estímulos.

## Introdução

A periodização do treinamento é uma abordagem fundamental para otimizar a hipertrofia muscular, ajustando de maneira controlada variáveis como intensidade, volume e ordem dos exercícios. De acordo com Vespasiano et al. (2023), essa variação planejada promove adaptações fisiológicas que resultam em maior força e crescimento muscular. Os modelos de periodização linear e ondulatória são os mais utilizados, com o modelo ondulatório se destacando por variar os estímulos de forma mais frequente, como apontado por Minozzo et al. (2008) e Oliveira et al. (2023), evitando a estagnação e proporcionando resultados mais consistentes.

Estudos comparativos, como os de Salles et al. (2008) e Brennecke et al. (2009), demonstram que os treinos periodizados, em especial o ondulatório, apresentam maiores ganhos musculares em relação aos treinos sem variação planejada. A programação inteligente da variação de cargas e intensidades maximiza a ativação muscular e reduz o risco de lesões. Além disso, a individualização do treino, ajustando as variáveis de acordo com as necessidades e capacidades do praticante, é crucial para otimizar os resultados e evitar o overtraining.

O objetivo deste trabalho é examinar como diferentes métodos de periodização influenciam a hipertrofia muscular. A pesquisa compara a eficácia dos modelos linear e ondulatório com treinos não periodizados, destacando como a variação sistemática de estímulos pode prevenir a estagnação e promover o crescimento muscular contínuo e eficaz.

Além de otimizar o desenvolvimento muscular, a periodização oferece uma estrutura que previne a monotonia e promove a recuperação adequada, fatores essenciais para o progresso sustentável no treinamento. Como reforçado por Minozzo et al. (2008), a manipulação precisa de variáveis no treino periodizado minimiza o risco de lesões que

frequentemente ocorrem em treinos sem variação planejada. Dessa forma, a periodização garante não apenas ganhos musculares, mas também uma evolução segura e sustentável, aplicável tanto a iniciantes quanto a atletas experientes..

## Metodologia

Para a elaboração deste trabalho sobre a influência da periodização do treino na hipertrofia muscular, foi realizada uma revisão bibliográfica rigorosa, com a seleção e análise de estudos relevantes obtidos em bases de dados acadêmicas. A análise dos artigos focou na metodologia empregada pelos autores, bem como nos resultados referentes à eficácia de diferentes modelos de periodização, como o linear e o ondulatório, em comparação com treinos não periodizados. As informações foram organizadas de forma sistemática, permitindo uma compreensão crítica dos dados e a construção de um referencial teórico sólido. Dessa forma, a abordagem metodológica utilizada proporcionou uma base robusta para as conclusões acerca do impacto da periodização na promoção da hipertrofia muscular.

## Resultados e Análise

Os resultados deste estudo corroboram a eficácia da periodização do treino na hipertrofia muscular, confirmando a sua superioridade em relação a programas não periodizados. A análise de diferentes estudos revelou que programas de treino periodizados, tanto no modelo linear quanto no ondulatório, promovem ganhos musculares superiores. Conforme destacado por Minozzo et al. (2008), a periodização ondulatória demonstrou uma leve superioridade em comparação ao modelo linear, devido à maior variação dos estímulos de treino, o que maximiza os mecanismos responsáveis pela hipertrofia, como tensão mecânica, estresse metabólico e danos musculares. Vespasiano et al. (2023) reforçam que a variação planejada das cargas e volumes ao longo do tempo é essencial para evitar a estagnação do crescimento e promover adaptações neuromusculares eficazes, otimizando a coordenação e a força muscular.

Grupo	Duração do ciclo	Tipo de força	Séries x RM	Recuperação
PO	Terça-feira	Resistência	2 x 12RM – 15RM	1 min
	Sexta-feira	Hipertrofia	3 x 8RM – 10RM	2 min
	Terça-feira	Força máxima	4 x 3RM – 5RM	3 min
PL	Semanas 1 – 4	Resistência	2 x 12RM – 15RM	1 min
	Semanas 5 – 8	Hipertrofia	3 x 8RM – 10RM	2 min
	Semanas 9 – 12	Força máxima	4 x 3RM – 5RM	3 min

PO = periodização ondulatória; PL = periodização linear; RM = repetições máximas; min = minutos.

**Figura 1:** Exemplo de uma periodização de treinamento

**Fonte:** SPINETI, J. et al. (2013)

Além disso, os efeitos positivos da periodização foram observados em diferentes grupos populacionais, desde atletas de alta performance até praticantes recreativos e idosos, evidenciando a sua aplicabilidade ampla (Oliveira et al., 2023). A revisão crítica de Minozzo et al. (2008) também destacou a relevância da individualização dos programas de treino, permitindo que a periodização se adapte às necessidades e objetivos de cada praticante, maximizando os resultados.

Conforme demonstrado, a periodização otimiza os principais mecanismos de crescimento muscular e adaptações neuromusculares, promovendo hipertrofia significativa e ganhos de força. Em conclusão, a periodização do treino, particularmente o modelo ondulatório, é uma estratégia essencial para atingir a hipertrofia muscular, proporcionando benefícios robustos e abrangentes para diversos perfis de praticantes, alinhando-se plenamente ao objetivo de maximizar o crescimento muscular.

### Considerações Finais

A periodização do treinamento é essencial para promover a hipertrofia muscular de maneira eficiente e segura, conforme demonstrado pelos resultados e pela literatura revisada. A organização planejada de variáveis como volume, intensidade e frequência oferece estímulos variados e progressivos aos músculos, prevenindo a estagnação dos ganhos e minimizando o risco de lesões. Os modelos de periodização linear e ondulatório são eficazes, com o ondulatório apresentando uma leve vantagem por sua maior diversidade de estímulos, o que potencializa mecanismos como tensão mecânica e estresse metabólico.

A alternância entre fases de treino, como hipertrofia, força e resistência, aliada à variação de intensidade, favorece também as adaptações neuromusculares, resultando em ganhos consistentes de força e coordenação. Além disso, a flexibilidade da periodização permite sua aplicação a uma ampla variedade de praticantes, ajustando-se às necessidades e objetivos individuais. Em resumo, a periodização é uma estratégia fundamental para maximizar o crescimento muscular, garantindo progressão contínua e sustentável ao longo do tempo..

### Agradecimentos

Agradecemos ao Colégio Status por todo o apoio e incentivo durante a realização deste trabalho. A instituição tem sido fundamental na nossa formação acadêmica, proporcionando um ambiente de aprendizado colaborativo e instigante. A dedicação dos professores e a estrutura oferecida foram essenciais para o desenvolvimento desta pesquisa. Somos gratos pela oportunidade de crescimento pessoal e acadêmico que o Colégio Status nos proporcionou, sempre nos motivando a buscar o conhecimento e superar desafios.

### Referências

- ASSUMPTÃO, C. O. et al. Efeito do treinamento de força periodizado sobre a composição corporal e aptidão física em mulheres idosas. *Revista de Educação Física*, v. 19, p. 581-590, 2008.
- BRENNECKE, A. et al. Neuromuscular activity during bench press exercise performed with and without the preexhaustion method. *Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 23, n. 7, p. 1933-1940, 2009.
- MINOZZO, F. C. et al. Periodização do treinamento de força: uma revisão crítica. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 16, n. 1, p. 89-97, 2008.
- OLIVEIRA, C. V. A. et al. Influência da ordem dos exercícios nos parâmetros de ativação muscular no treinamento resistido. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 15, n. 3, p. 2-7, 2023.
- SALLES, B. F. et al. Comparação do método de pré-exaustão e da ordem inversa em exercícios para membros inferiores. *Journal of Physical Education*, v. 19, n. 1, p. 85-92, 2008.
- SPINETI, J. et al. Comparação entre diferentes modelos de periodização sobre a força e espessura muscular em uma sequência dos menores para os maiores grupamentos musculares. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 19, n. 4, p. 280-286, jul./ago. 2013.