

## ANÁLISE DAS PRESCRIÇÕES DE TREINAMENTO RESISTIDO VOLTADO A HIPERTROFIA MUSCULAR, EM *SITES* DE MUSCULAÇÃO

Anderson Lima de Jesus\*

Fabício Sousa Simões\*\*

O treinamento resistido é uma modalidade praticada por décadas e vem a cada dia tomando grande dimensão em meios diversos, com grande repercussão midiática e alto investimento empresarial. Vem se tornando uma modalidade bastante atraente para o público, não se delimitando apenas a alta classe social, etnia, idade, sexo e/ou gênero justamente por conta da sua relativa fácil acessibilidade. Com a grande proliferação da mídia perante este tema, explicitando o objetivo pela alta valorização do estereotipo corporal, muitos métodos de treinamento resistido são difundidos e vem tomando dimensões cada vez maiores entre a população. A busca pelo corpo perfeito está em alta e com isto vários *sites* direcionados a esta temática, vêm trazendo inúmeras prescrições de treinamento prometendo milagres e soluções eficazes. Quanto a sua aplicabilidade ocorre muitas interrogativas, em questão de sua real eficácia, segurança e confiabilidade, pois se deve ter estudos mais detalhados para a identificação e certificação científica dos métodos reproduzidos, a fim de constatar se há uma viabilidade ou não da utilização destas determinadas prescrições de treinamentos disponibilizados nos sites. Nesta perspectiva, a presente pesquisa tem como principal objetivo investigar se os *sites* de musculação obedecem aos princípios para uma correta prescrição do treinamento resistido e como objetivos específicos: identificar os exercícios de treinamento resistido que preconizam o treinamento de hipertrofia muscular, contido nos *sites* de musculação e averiguar se os exercícios de treinamento resistido obtidos nos *sites* de musculação seguem os princípios do treinamento desportivo, proposto na literatura. Quanto a metodologia trata-se de uma pesquisa qualitativa, de natureza básica no campo exploratório e descritivo, realizados nos *sites* Treino Mestre, Hipertrofia, Dicas de Treino e Musculação Total. Na coleta de dados foram recolhidas 24 amostras de exercícios de treinamento resistido que objetivam a hipertrofia muscular, ocorrendo à divisão de seis amostras por *site*. Os resultados parciais apontam que em todas as amostras já recolhidas, faltam inúmeras informações nas prescrições mediante as questões bases que condizem os princípios do treinamento desportivo: volume, intensidade, frequência, duração e pausa. Até o presente momento percebe-se a total confirmação que não a uma segurança e confiabilidade em reproduzir estas prescrições, ocorrendo que informações crucias não são mencionadas.

**Palavras-chave:** Treinamento Resistido. Treinamento de Força. Mídia.

---

\* Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Maria Milza – FAMAM.

\*\* Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Maria Milza – FAMAM.