

# HIPERTROFIA MUSCULAR REGIONALIZADA: ATÉ QUANDO ESTE FENÔMENO AINDA SERÁ NEGLIGENCIADO? UMA ANÁLISE CRÍTICA (APOIO UNIP)

**Alunos:** Giovanni Caso e Lucas Silva

**Orientador:** Prof. Rogério Honda

**Curso:** Educação Física

**Campus:** Paraíso

**Introdução:** A hipertrofia muscular é o processo adaptativo de aumento da área de secção transversa (AST) do músculo esquelético, que pode contribuir para a melhora da saúde, condicionamento físico e desempenho físico-esportivo. O estímulo mecânico induzido pelo Treinamento de Força (TF) tem se mostrado como grande estimulador desse processo. Entretanto, a hipertrofia muscular parece ser uma adaptação ao TF que ocorre de maneira não uniforme entre os músculos constituintes de um mesmo grupamento ou em diferentes porções de um mesmo músculo, e tal fenômeno vem sendo categorizado como: 'hipertrofia muscular regionalizada' (HMR). Implicações clínicas prático-profissionais emergem a partir da HMR e são elas: o aumento de regiões específicas seria capaz de reduzir a incidência de lesões em atletas e no Fisiculturismo, por exemplo, auxiliaria na manutenção de um aspecto físico/estético equilibrado. Contudo, o fenômeno da HMR ainda não está totalmente esclarecido e dentre suas possíveis explicações estariam fatores como a ordem e mecânica dos diferentes movimentos empregados no TF. Em razão disso, para melhor compreender a HMR, mostra-se necessário analisar como a ordem de seleção dos exercícios afeta o mesmo. **Metodologia:** realizamos um levantamento bibliográfico do tipo sistemático nas bases de dados PubMed, Scopus, Web of Science e Google Scholar. Encontramos um total de 167 artigos, dos quais seis foram aprovados e incluídos na revisão após rigoroso processo de filtragem e de qualidade metodológica. **Conclusão:** os resultados da presente revisão sistemática indicaram que a magnitude da resposta hipertrófica induzida pelo TR é influenciada pela ordem de seleção dos exercícios.