



RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, a influência do número de repetições na maximização da hipertrofia muscular no treinamento resistido. O estudo fundamenta-se em conceitos fisiológicos que apontam a hipertrofia como resultado de fatores como tensão mecânica e estresse metabólico, fenômenos modulados pelas variáveis do treinamento. A metodologia empregada consistiu na busca sistemática de artigos na base de dados eletrônica Google Acadêmico, utilizando descritores relacionados à hipertrofia e ao número de repetições, com critérios de inclusão voltados a estudos publicados entre 2010 e 2025 que abordassem a relação entre faixas de repetição e aumento massa muscular. Os resultados demonstram que a maioria dos estudos aponta o número de repetições como variável determinante na resposta hipertrófica, especialmente quando associado à execução próxima da falha na fase concêntrica do exercício. Em contraste, parte da literatura enfatiza que fatores como volume total, intensidade relativa e qualidade técnica podem exercer igual ou maior influência no desenvolvimento muscular. A coexistência dessas ideias é debatida na conclusão do texto. Por fim, conclui-se que a prescrição para hipertrofia deve ser fundamentada em abordagem multifatorial e individualizada, considerando a interação dinâmica entre diferentes variáveis do treinamento para otimizar o estímulo hipertrófico.

INTRODUÇÃO

Uma variável da hipertrofia muscular nos praticantes de musculação é a quantidade de repetições feitas por série, com a hipertrofia sendo o objetivo da maioria. Por ser um processo multifatorial, é necessário isolar as variáveis em experimentos para entender como cada uma afeta os resultados hipertróficos, e estudando o funcionamento da hipertrofia afim de compreender como os processos ocorrem.

OBJETIVOS

O objetivo da presente pesquisa é analisar como a intensidade do exercício é afetada em diferentes faixas de hipertrofia, e como é possível manipular essa variável para obter os melhores resultados hipertrofiéis dentro da musculação. Outro objetivo é compreender a importância dessas variáveis, e como a hipertrofia se trata de um processo multidimensional.

METODOLOGIA

A pesquisa segue uma metodologia de revisão bibliográfica, usando do google acadêmico como principal e única base de dados. Seguiu-se uma triagem das pesquisas selecionadas, e então uma leitura na íntegra das que restaram, para obtenção do resultado.

RESULTADOS

A grande maioria dos estudos indica que o número de repetições é um dos fatores mais relevantes para modular o estímulo hipertrófico, especialmente quando as séries são realizadas próximas à falha. Contudo, quando volume e intensidade relativa são equiparados, protocolos com faixas distintas tendem a produzir resultados semelhantes, o que sugere equivalência prática entre diferentes faixas de repetição. Isso reforça o fato da hipertrofia ser multifatorial, onde os melhores resultados vem, de uma combinação sinérgica de todas suas variáveis, de forma consciente e individualizada. Adicionalmente, observou-se que a resposta varia conforme o nível do praticante: iniciantes respondem de forma ampla a diferentes faixas, enquanto indivíduos treinados exigem manipulações mais complexas e controladas. Fatores contextuais como recuperação, nutrição e execução da técnica modificam esses efeitos, também sendo afetados pelo nível de treinamento prévio do indivíduo, e se sua jornada na musculação está ou não sendo acompanhada por profissionais.

discordavam	Concordavam parcialmente	concordaram	total
14	28	76	118
12%	23,59%	64,41%	100%

TABELA DE RESULTADOS

CONCLUSÃO

O número de repetições revela-se uma ferramenta prática e eficaz para modular estímulos hipertróficos, e de alta importância, por sua correlação direta com a intensidade do exercício, fator determinante na resposta hipertrófica. Porém, sua utilidade máxima depende da articulação com volume, intensidade e qualidade de execução. Para além da simples escolha de uma faixa, recomenda-se que a prescrição incorpore critérios de auto regulação, como a proximidade à falha, monitoramento contínuo dos resultados e ajustes individuais feitos por profissionais qualificados, que produzam esses ajustes considerando a individualidade de cada praticante, afim otimizar ganhos e reduzir riscos. Em termos aplicados, adota-se uma postura de periodização flexível que combine ciclos com diferentes faixas de repetições, priorizando progressão segura de carga e aderência do praticante. No âmbito científico, as repetições se mostraram serem um dos determinantes para um treino efetivo e otimizado, sendo por elas que se determina a intensidade do exercício, e consequentemente, melhorando a tensão mecânica, um dos requisitos para a ocorrência da hipertrofia.

BIBLIOGRAFIA

- FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- KRAEMER, William J.; RATAMESS, Nicholas A. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2004.
- LIMA, Fernando Vitor et al. Análise de dois treinamentos com diferentes durações de pausa entre séries baseadas em normativas previstas para a hipertrofia muscular em indivíduos treinados. Revista Brasileira de Medicina doEsporte, 2006.
- SCHOENFELD, Brad J. The mechanisms of muscle hypertrophy and theirapplication to resistance training. Journal of Strength and Conditioning Research,2010.

