Anais do II Congresso de Ciência e Tecnologia da PUC Goiás
Disponível em: http://pucgoias.edu.br/ucg/prope/pesquisa/anais/2016
ISSN: 2177-3327

INFLUÊNCIA DOS PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO ESPORTIVO APLICADOS NO TREINO DE HIPERTROFIA

PAULO VITOR CASSIMIRO DE OLIVEIRA, JOSÉ APARECIDO ALVES DE OLIVEIRA JÚNIOR
escritoriopv@outlook.com

Objetivo: Estudar a influência dos princípios do treinamento esportivo aplicados no treino de hipertrofia. **Método:** A pesquisa se classifica como bibliográfica exploratória. A busca das informações foram realizadas em 7 livros nacionais e estrangeiros. **Resultados:** Alguns autores consideram o princípio da adaptação como uma lei que rege o treinamento esportivo, no qual se baseiam os outros princípios. Portanto, os principais princípios que regem o treinamento esportivos aplicados ao treino de hipertrofia encontrados na literatura foram: princípio da adaptação, princípio da sobrecarga, princípio da individualidade biológica, princípio da continuidade, princípio da especificidade e princípio da relação volume x intensidade. **Conclusão:** Os princípios do treinamento esportivo, caso estejam bem familiarizados, podem proporcionar ao pofissional de Educação Física e treinador, sobretudo o que trabalha com o treinamento voltado para hipertrofia, subsídios para a utilização correta das metodologias e uma prescrição de exercício mais eficiente.

Palavras-chave: princípios do treinamento. treinamento contra-resistência. hipertrofia.