ANÁLISE DO GANHO HIPERTRÓFICO DE GLÚTEO EM MULHERES PRATICANTES DA ATIVIDADE COLETIVA GAP: uma revisão de literatura

Bárbara Costa Lelis[1]
Gilberto Reis Agostinho Silva[2]

RESUMO

As aulas coletivas de GAP (Glúteo, Abdômen e Pernas) são amplamente populares em academias, sendo procuradas majoritariamente pelo público feminino com o intuito de melhoria estética e funcional. O objetivo deste estudo foi analisar, por meio de evidências científicas, os ganhos de hipertrofia muscular na região glútea decorrentes da prática dessa modalidade. A metodologia consistiu em uma revisão bibliográfica de caráter descritivo, consultando as bases de dados Google Acadêmico, SciELO e PubMed, selecionando dois artigos, que abordassem a temática proposta. Os resultados da revisão indicam que, embora o GAP promova melhorias na resistência muscular localizada e no condicionamento cardiovascular, o ganho hipertrófico significativo é limitado pela baixa intensidade das sobrecargas geralmente utilizadas e pelo alto volume de repetições. Na discussão, observa-se que autores como GENTIL (2014) argumentam que a hipertrofia depende de tensões mecânicas elevadas, muitas vezes ausentes em aulas coletivas padronizadas. Por outro lado, autores como UCHIDA (2013) sugerem que o GAP pode ser uma ferramenta inicial eficiente para indivíduos sedentários, mas que a progressão de carga na musculação convencional permanece superior para resultados estéticos avançados. Conclui-se que o GAP contribui para o tônus muscular, porém, para ganhos hipertróficos expressivos no glúteo, a modalidade deve ser complementada ou periodizada com treinamentos de maior intensidade.

Palavras-chave: Educação Física, GAP, Ginástica Coletiva, Glúteo, Hipertrofia.

[1] Discente do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Universo Goiânia.
[2] Docente do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Universo Goiânia.