



## HIPERTROFIA DO GLÚTEO MÁXIMO: comparação entre agachamento e elevação pélvica

Eduardo Augusto Silva Maia<sup>1</sup>  
Hugo de Abreu Araújo<sup>2</sup>  
Matheus Almeida Moreira<sup>3</sup>  
Edeilson José Vieira Júnior<sup>4</sup>

### RESUMO

A hipertrofia muscular é um objetivo comum entre praticantes de exercícios resistidos, especialmente para o desenvolvimento dos glúteos. Dois exercícios frequentemente utilizados são o agachamento e a elevação pélvica. O agachamento é um movimento composto que envolve várias articulações e recruta diversos grupos musculares, enquanto a elevação pélvica é mais específica para o glúteo máximo. Este estudo buscou comparar a eficácia desses dois exercícios na promoção da hipertrofia do glúteo máximo, por meio de uma revisão bibliográfica. A metodologia incluiu a seleção de artigos científicos publicados entre 2020 e 2024, utilizando os descritores “hipertrofia muscular” AND “agachamento” AND “elevação pélvica” AND “glúteo máximo”. Foram considerados estudos com métodos qualitativos e quantitativos, que avaliaram a ativação muscular e os ganhos de massa muscular. Os resultados indicaram que tanto o agachamento quanto a elevação pélvica promovem hipertrofia do glúteo, com a elevação pélvica apresentando maior ativação do glúteo máximo. O agachamento, por sua vez, mostrou ativar de forma mais equilibrada outros músculos, como quadríceps e isquiotibiais, o que o torna um exercício mais completo e funcional. Conclui-se que a elevação pélvica pode ser mais eficaz para hipertrofia localizada no glúteo máximo, enquanto o agachamento é uma escolha vantajosa para o desenvolvimento global dos membros inferiores e fortalecimento geral.

**Palavras-chave:** Ativação muscular; Exercício resistido; composição corporal.

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia

<sup>2</sup> Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia

<sup>3</sup> Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia

<sup>4</sup> Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia