

A FALSA DICOTOMIA ENTRE QUALIDADE DE EXECUÇÃO E ALTA INTENSIDADE NO TREINAMENTO DE FORÇA

Felipe Beraldo Nogueira¹

Guilherme Vilela Lopes²

Arthur Romeo³

João Victor Schmidel Mota⁴

Amanda Resende De Souza⁵

Raiane Sebastiana Souza Berigo⁶

O treinamento de força é fundamental para o desenvolvimento da capacidade neuromuscular, mas uma crença amplamente difundida sugere uma dicotomia entre qualidade de execução técnica e aplicação de alta intensidade. Comumente assume-se que treinar com cargas elevadas ou próximo à falha muscular compromete inevitavelmente a forma correta do movimento, aumentando riscos de lesão e reduzindo a eficácia do exercício. Este estudo objetiva demonstrar que essa dicotomia é cientificamente infundada, evidenciando que qualidade técnica e alta intensidade podem e devem coexistir no treinamento resistido. Foi realizada revisão narrativa da literatura nas bases de dados PubMed, Google Scholar e ScienceDirect, utilizando os descritores "resistance training", "strength training", "exercise technique", "training intensity", "momentary failure" e "muscle hypertrophy", combinados pelos operadores booleanos AND e OR. O recorte temporal compreendeu publicações dos últimos 15 anos (2010-2025). Os critérios de inclusão foram: estudos experimentais controlados, revisões sistemáticas e meta-análises que investigassem a relação entre intensidade de esforço e qualidade técnica no treinamento com pesos em adultos saudáveis. Foram excluídos estudos com populações clínicas específicas, treinamento cardiovascular, artigos de opinião sem fundamentação empírica e publicações em idiomas diferentes do inglês e português. Os resultados demonstram que a definição científica de falha momentânea inclui explicitamente a manutenção da forma prescrita do exercício, indicando que técnica adequada é componente intrínseco da intensidade. Estudos controlados evidenciam que protocolos de série única até falha com cadência controlada

¹Acadêmico do Curso de Educação Física e felipeberaldocm@gmail.com

²Acadêmico do Curso de Educação Física

³Acadêmico do Curso de Educação Física

⁴Acadêmica do Curso de Educação Física

⁵Acadêmico do Curso de Educação Física

⁶Docente do Curso de Educação Física

promovem adaptações de força e hipertrofia superiores ou equivalentes aos métodos tradicionais de múltiplas séries, porém com maior eficiência temporal. A literatura suporta um paradigma baseado na intensidade de esforço, onde indivíduos são encorajados a treinar com máximo esforço possível mantendo qualidade técnica como parâmetro limitante. A pesquisa revela que amplitude de movimento completa, controle temporal da repetição e posicionamento adequado são compatíveis com cargas elevadas quando há supervisão qualificada. Conclui-se que a dicotomia entre qualidade técnica e alta intensidade no treinamento de força é cientificamente insustentável. A técnica adequada constitui pré-requisito para que a alta intensidade seja segura e efetiva, não um fator limitante. A integração desses componentes, mediada por supervisão competente e educação do praticante, otimiza os benefícios do treinamento resistido para força, hipertrofia e saúde geral.

Palavras-chave: Treinamento resistido. Falha muscular. Técnica de execução. Intensidade de esforço. Hipertrofia muscular.