



# GUIA COMPLETO DA MUSCULAÇÃO FEMININA

TUDO QUE VOCE PRECISA SABER PARA ACELERAR O  
GANHO DE MASSA MUSCULAR

**PROF. RODRIGO RAMOS**  
MUSCULACAOONLINE.COM.BR

# MUSCULAÇÃO FEMININA

## GUIA COMPLETO PARA GANHAR MASSA MUSCULAR

### APRESENTAÇÃO

As informações retratadas neste livro têm como único objetivo informar e educar sobre o treino de hipertrofia para mulheres. Este E-Book está disponível baseando-se no completo entendimento de que ele não oferece nenhum tipo de prescrição de treino e de que não tem intenção nenhuma de substituir orientações de um professor de educação física, assim como, não tem a intenção de ser usado como tratamento para pessoas que desejam ganhar massa muscular.

É de total importância que, antes de começar qualquer treino você tenha uma aprovação completa de algum profissional licenciado da área. O autor se exime completamente de qualquer responsabilidade sobre o uso, direto ou indireto de qualquer informação contida neste livro. Diante desta formalidade, há a necessidade de se cobrir os aspectos legais sobre os quais este livro está publicado.

# GUIA COMPLETO DA MUSCULAÇÃO FEMININA

Guia completo da musculação feminina

Copyright 2018 Musculação Online

Rua Ana Nery 46

CEP 11070 240

Marapé – Santos

Tel: (13) 99729 3723

Site: [www.musculacaoonline.com.br](http://www.musculacaoonline.com.br)

Nenhuma parte desse livro poder ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou meios eletrônicos.

*Autor: Prof. Rodrigo Ramos*

- Graduado em Educação física
- Pós-graduado em Fisiologia do Exercício e Reabilitação Cardíaca
- Personal training com experiência em performance, emagrecimento, hipertrofia e definição muscular
- Professor na Pós Graduação em Marketing, Gestão e Prescrição do Exercício - Personal Global | FAMESP
- Professor das disciplinas de fisiologia do exercício, treinamento desportivo e avaliação das capacidades física,
- Atuou por 3 anos como pesquisador do Laboratório de Fisiologia do Exercício do Centro Universitário Monte Serrat - Unimonte
- Sócio fundador do site musculacaoonline.com.br
- Autor de mais de 500 posts no blog do site musculacaoonline.com.br

## SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| INTRODUÇÃO .....   | 4  |
| Objetivo é essencial.....                                    | 4  |
| Objetivo 1 - Ganho de massa muscular.....                    | 4  |
| Objetivo 2 - Definição muscular .....                        | 4  |
| COMO SEU CORPO CONSTROI OS MÚSCULOS .....                    | 5  |
| Células satélites.....                                       | 6  |
| Somatotipo.....  | 7  |
| Como organizar o treino de musculação para mulheres .....    | 9  |
| Divisão da série .....                                       | 9  |
| Como escolher os exercícios.....                             | 9  |
| Exercícios para quadríceps e posterior de coxa .....         | 9  |
| Avaliação dos exercícios para aumentar glúteos e coxas ..... | 9  |
| Quadríceps.....  | 10 |
| Bíceps femoral .....   | 10 |
| Tipo de exercícios.....                                      | 10 |
| Número de exercícios.....                                    | 10 |
| Número de Séries.....  | 10 |
| Número de repetições .....                                   | 11 |
| Faixa ideal de repetições para cada fase do treino .....     | 11 |
| Carga de treino .....  | 11 |
| Métodos de treino .....                                      | 12 |
| Quanto de massa muscular vou ganhar? .....                   | 13 |
| Erros mais comuns que as mulheres cometem .....              | 13 |
| NUTRIÇÃO.....  | 14 |
| Calorias.....  | 14 |
| Proteína .....   | 14 |

# GUIA COMPLETO DA MUSCULAÇÃO FEMININA

|                    |    |
|--------------------|----|
| Gorduras.....      | 14 |
| Carboidratos ..... | 15 |
| Suplementação..... | 15 |
| O SONO .....       | 15 |
| CONCLUSÃO.....     | 15 |
| REFERÊNCIA .....   | 16 |



## INTRODUÇÃO

Esse guia completo de hipertrofia e definição para mulheres é ideal para você que tomou coragem para correr atrás de um corpão mas não sabe por onde começar.

A lição número 1 desse E-book é: Para ter resultados você precisa TREINAR -> COMER -> DORMIR! Se algum desses pilares falhar seu corpo não vai responder! Então vamos explicar como cada pilar impacta na conquista dos seus objetivos!

### **Objetivo é essencial**

Um grande problema das mulheres em relação à musculação, é que, por vezes, informações são desconstruídas ou simplesmente estão em falta. “Hoje é dia de perna”, “hoje é dia de braço”, “hoje é só esteira”, mas no final das contas não há uma explicação exata sobre cada um deles, ou seja, você não deve saber o porquê tem “um dia para cada um”.

Para ter resultados significativos, é necessário você saber o que está fazendo, a razão pela qual faz e a medida certa a ser feita. Fazer vários aparelhos sem estabelecer tudo isso é perda de tempo.

### **Objetivo 1 - Ganho de massa muscular**

Para ganhar massa muscular você precisa realizar um treino com esse foco, com uma dieta hipercalórica e hiperproteica! Não adianta querer crescer e secar ao mesmo tempo!

### **Objetivo 2 - Definição muscular**

Para secar você precisa reduzir o percentual de gordura com um treino específico e uma dieta hipocalórica e hiperproteica para perder gordura e manter a massa magra. Não adianta perder gordura e músculos com o treino aeróbio, pois não vai ficar definida!

## COMO SEU CORPO CONSTROI OS MÚSCULOS

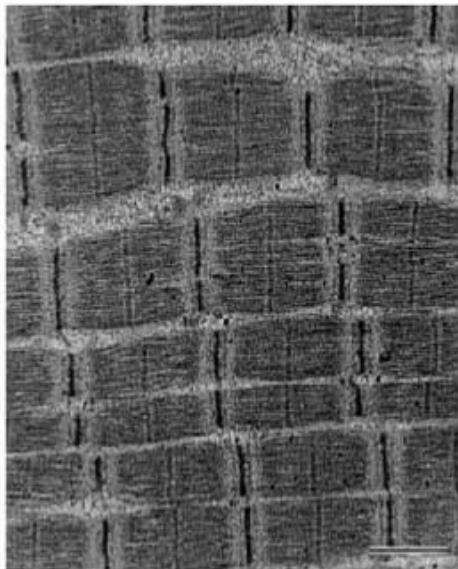
O ganho de massa muscular ocorre através do princípio da janela quebrada, ou seja, toda vez que você joga uma pedra (carga) na janela ela quebra e para evitar que isso ocorra novamente o corpo coloca uma janela mais grossa e para conseguir quebrar a janela de novo você vai precisar de um tijolo, mas se você jogar um caminhão de tijolos (muitos exercícios) ele não vai conseguir se adaptar e essa célula muscular não vai crescer.

O processo de hipertrofia muscular é iniciado pelo stress tensional (CARGA) causado por contrações decorrentes do treinamento de musculação. Quando a carga é maior do que aquela que a fibra é capaz de suportar acontece a microlesão muscular, ou seja se você jogar uma pedra na janela o vidro vai quebrar e para que isso não ocorra é preciso colocar um vidro mais espesso.

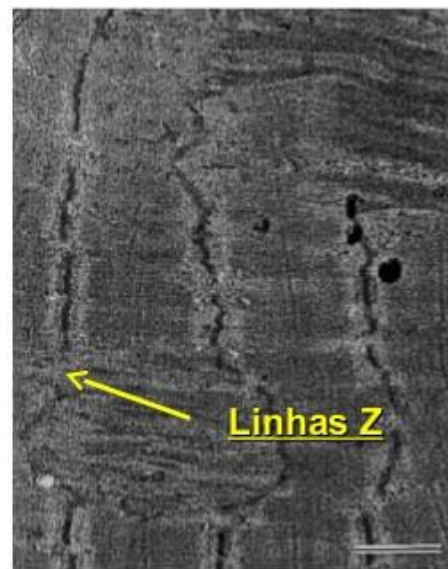
*Esquema mostra como o treino de musculação promove lesões nas fibras musculares*

### Dano Muscular

Pré-exercício



Pós-exercício



Roth et al. (2000)



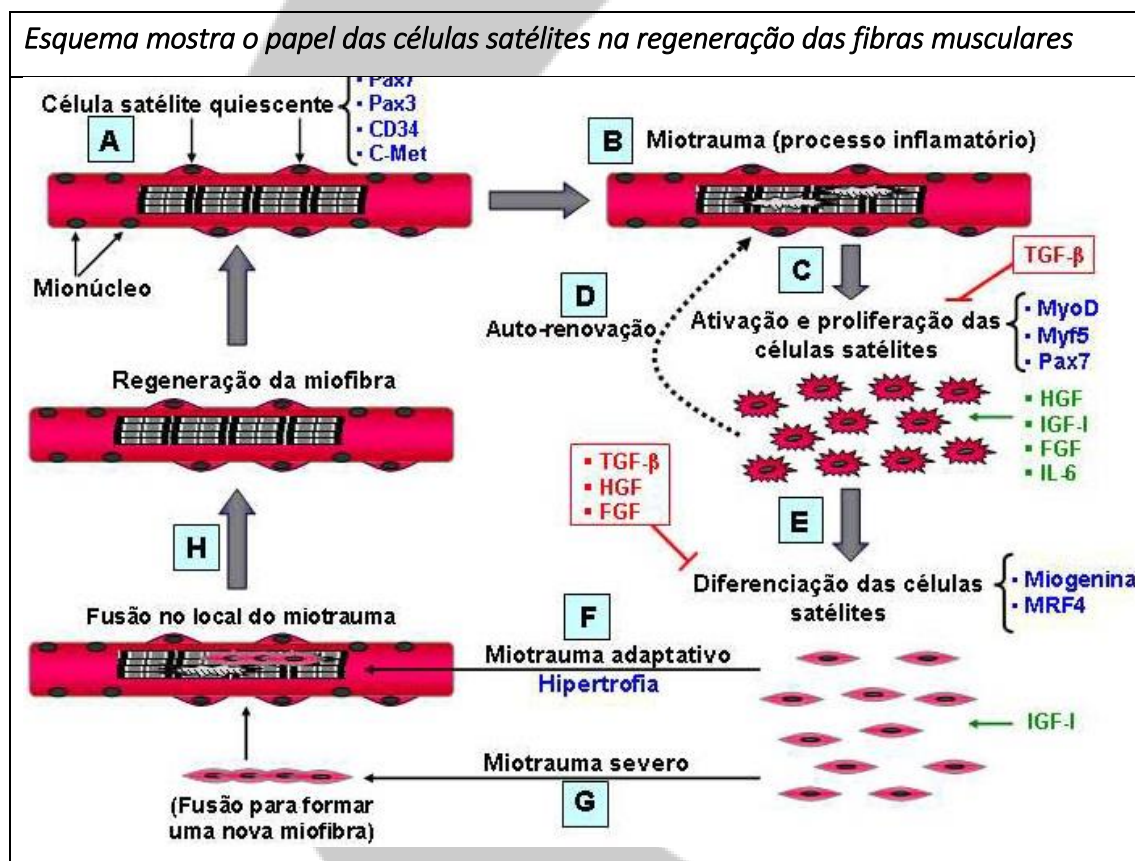
## GUIA COMPLETO DA MUSCULAÇÃO FEMININA

Depois que ocorre às microlesões os componentes do sistema imunológico começam o processo de regeneração celular para que o corpo se ajuste ao estímulo imposto.

Nesse momento as alterações promovidas pelo treinamento de musculação ativam as células satélites que se multiplicam e são incorporadas pelos músculos lesados.

### Células satélites

Células satélites são células embrionárias mononucleares encontradas em músculos maduros (É UM ESTAGIÁRIO) entre a lâmina basal e o sarcolema (SEMPRE QUE ALGUÉM É DEMITIDO ELE ASSUME A VAGA). Estas células são capazes de se diferenciar e se fundir para aumentar o número de fibras musculares existentes (É O FAMOSO FAZ TUDO) e formar novas fibras.



Estão envolvidas no crescimento muscular normal, assim como na regeneração após lesão ou doença. Admite-se que as células satélites sejam responsáveis pela regeneração do músculo estriado esquelético.



## GUIA COMPLETO DA MUSCULAÇÃO FEMININA

Em resposta a lesão celular (PROMOVIDA ATRAVÉS DO TREINO) as células satélites são usadas para reparar o tecido estimulado no treino de musculação, como essas células são incorporadas ao tecido treinado o mesmo passa a ter mais núcleos celulares e se torna mais responsivo aos hormônios anabólicos (OS MESTRE DE OBRA) como a testosterona, IGF1 e Insulina o que acelera a síntese proteica e promove o ganho de massa muscular. Esse processo acontece principalmente em alunos intermediários e avançados, ele pode ser descrito da seguinte forma.

Se no início você quebra e troca o vidro da janela, com a presença das células satélites você aumenta o tamanho da janela e com isso consegue ganhar massa muscular sem depender das microlesões

Em decorrência desse processo as fibras ficam mais grossas e a degradação passa a ser menor que o anabolismo o que promove o aumento do número de sarcomeros (VIDROS NA JANELA).

A carga é o principal responsável por esse processo e por isso é fundamental utilizar o princípio da sobrecarga progressiva para garantir o sucesso no treino de hipertrofia muscular.

Como nas primeiras 8 semanas esse processo é lento e o ganho de força é decorrente de ajustes neuromusculares, é fundamental que esse aluno treine com baixo volume (só um exercício por grupo muscular) e alta frequência por semana, pois ele só precisa de 48 horas de intervalo para estimular os músculos novamente.

Mas para que esse processo de ganho de massa muscular seja eficiente é fundamental que o aluno esteja fazendo uma dieta hipercalórica e durma de 7 a 9 horas por dia sem interrupções. Além disso, fatores genéticos tem que ser levados em consideração é uma perspectiva realista e um ganho de 12 a 25 quilos de massa muscular em até 30 meses.

### **Somatotipo**

Todos alunos vão ter resultados, mas alguns vão ter mais que outros de acordo com seu tipo físico como no exemplo abaixo!

**Ectomorfo:** Precisam de treinos com alta intensidade e baixo volume! Eles são uma fábrica de queimar calorias então vão conseguir crescer definidos!

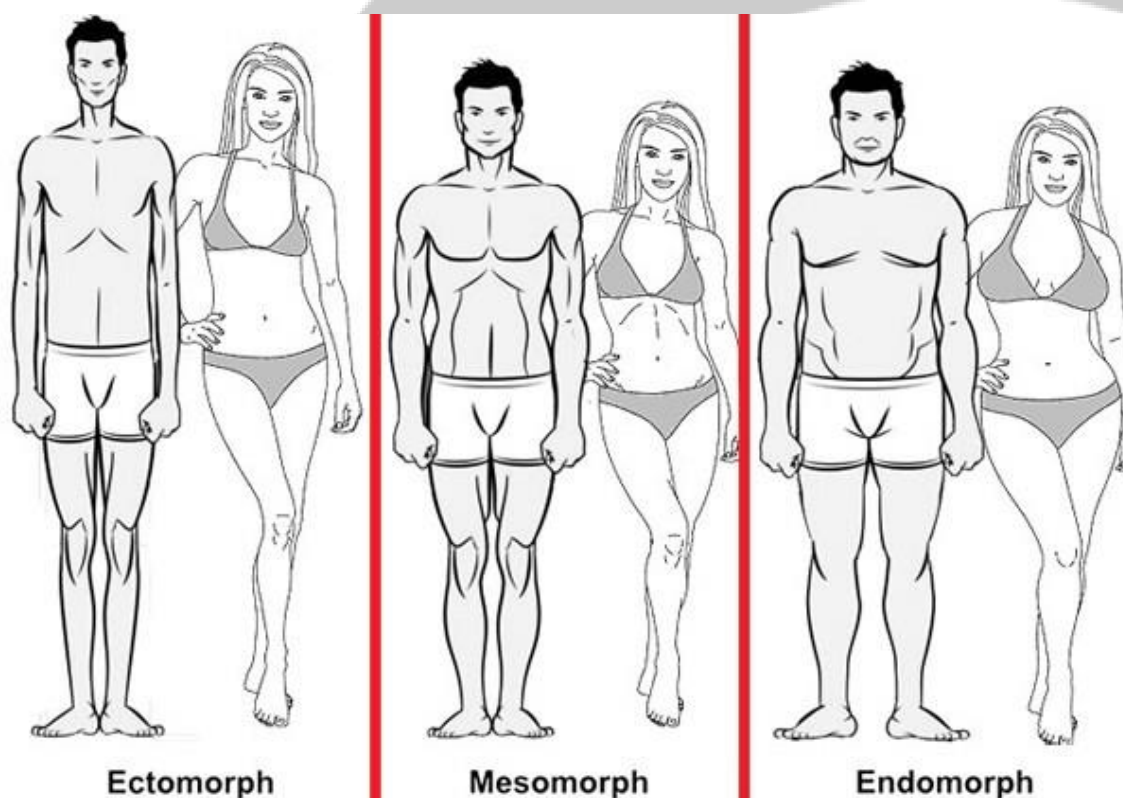
**Mesomorfo:** Precisam de treinos com alta intensidade e volume moderado! Eles ganham massa muscular fácil mas tem facilidade em acumular gordura no abdômen e quadris!

**Endomorfos:** Precisam de treinos com alta intensidade e volume (TEM QUE FAZER AERÓBIO)! Eles ganham massa muscular e gordura facilmente. Então a dieta vai sempre ser um desafio para não engordar

---

**Obs: Raramente as pessoas se encaixam totalmente em uma estrutura. Em geral, todas têm características mistas.**

---



### COMO MONTAR O TREINO DE HIPERTROFIA

Para ter bons resultados você deve realizar o planejamento correto do ciclo de hipertrofia! Uma boa forma de dividir o planejamento é usar o macrociclo de 4 fases. Então o treino vai ser dividido em 4 séries diferentes com objetivos distintos que podem ser:

- Fase: força máxima
- Fase: hipertrofia miofibrilar
- Fase: hipertrofia miofibrilar e metabólica

- Fase: definição

### Como organizar o treino de musculação para mulheres

Quando você começa a treinar musculação, os primeiros resultados (DE 8 A 12 SEMANAS) podem ser vistos através da melhoria da força e coordenação intramuscular. Isso quer dizer que você simplesmente aprendeu a executar o movimento corretamente, não que seu músculo está maior!

Depois de 12 semanas é fundamental que seu treino tenha um planejamento (PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO) claro para o ganho de massa muscular. Então é necessário propor um padrão de treinamento de musculação específico para mulheres com controle do número de:

#### Divisão da série

As mulheres que não são atletas devem usar divisões que estimulem as pernas de 2 a 3 vezes por semana e os membros superiores 2 vezes na semana.

#### Como escolher os exercícios

Para ganhar massa muscular na coxa precisa usar os melhores exercícios para o quadríceps e posterior de coxa.

O **treino de quadríceps, bíceps femoral e glúteo** é o ponto de partida no treino de musculação para as mulheres, ter belas pernas e bumbum são os principais objetivos das mulheres.

#### Exercícios para quadríceps e posterior de coxa

O **agachamento e o avanço** são os principais exercícios para quadríceps e posterior de coxa, mas a realização da cadeira extensora é fundamental para manter o equilíbrio dos joelhos. Além disso, exercícios como o Leg Press e o Hack vertical devem ser incluídos para fins estéticos específicos

Nesse E-book vamos apresentar os **13 melhores exercícios para quadríceps e posterior de coxa** de acordo com o índice de atividade eletromiográfica (% DE FIBRAS SOLICITADAS NO EXERCÍCIO)

#### Avaliação dos exercícios para aumentar glúteos e coxas

## Quadríceps

- Agachamento livre 90° %IEMG 88 - com as pernas na largura dos ombros
- Avanço livre com barra %IEMG 88 - com os joelhos a 90°
- Cadeira extensora %IEMG 86 -
- Agachamento livre 90° com pernas afastadas %IEMG 78
- Agachamento no Hack vertical a 90° %IEMG 78 - com as pernas na largura dos ombros
- Leg Press 110° %IEMG 76 - com as pernas na largura dos ombros
- Agachamento no Smith 90° %IEMG 60 - com as pernas na largura dos ombros

## Bíceps femoral

- Flexora em pé %IEMG 82 - subida rápida e descida controlada
- Flexora deitada %IEMG 71 - subida rápida e descida controlada
- Flexora sentada %IEMG 58 - subida rápida e descida controlada
- Stiff %IEMG 56 - subida controlada e descida controlada

## Tipo de exercícios

Realizar mais exercícios multi-articulares: Estes exercícios deixam o treino mais intenso e em certos casos, pode facilitar o crescimento muscular, especialmente os iniciantes. Faça só 1 exercício isolado por grupo muscular, eles não são a melhor opção para estimular a hipertrofia!

## Número de exercícios

Não existe um número ideal de exercícios, o importante é o número total de séries por grupo muscular. A literatura recomenda que grupos musculares grandes devem ser estimulados com 10 a 20 séries e os pequenos com 6 a 9 por semana! Essa variação vai depender do nível do aluno e quantas vezes ele vai treinar na semana como no exemplo abaixo:

## Número de Séries

O número de séries por exercício deve variar de 2 a 6 séries. Algumas pesquisas apontam que esse tipo de estímulo produz citocinas, (ENZIMAS INFLAMATÓRIAS) que são responsáveis pela ativação de células satélites. (AVISAM QUE O MÚSCULO PRECISA SER RECONSTRUÍDO)

### **Número de repetições**

Se existe um ideal, poderemos classificar entre 8-20 repetições. Essa é a “fórmula” ideal para o crescimento muscular. Se você é iniciante, o ideal é que comece com o mínimo de 8 repetições com cargas moderadas e vá aumentando até “20 repetições”.

Se você está iniciando, sua estrutura muscular ainda é frágil e grandes cargas podem ocasionar lesões, só evolua quando se sentir segura naquele peso.

Para alunos intermediários e avançados o número de repetições por série devem ser de 4 a 30 e com cargas altas (entre 90 e 100% da carga que você aguenta para o número de repetições) e cada repetição deve durar entre 1 a 3 segundos. Também poderia incluir em certas fases em que a intensidade é aumentada, cargas mais pesadas com baixas repetições algo entre 1 a 3 repetições, isso vai garantir que todas as fibras musculares sejam solicitadas e fadigadas!

Séries até o ponto falho concêntrico também devem ser utilizadas uma vez a cada 2 ou 3 semanas, pois inúmeros estudos indicam que elas geram mais lesão muscular e, portanto, uma resposta a síntese de proteínas mais expressiva em seu corpo.

Entretanto, o treinamento até a falha muscular não significa roubar ou levantar um peso maior do que você aguenta, mas sim treinar até que ocorra uma falha técnica, ou seja, o fim da série só acontece quando você não for capaz de executar mais uma repetição.

### **Faixa ideal de repetições para cada fase do treino**

Dentro do planejamento você deve usar meses com séries de 5 a 7 repetições, outras de 8 a 15 e algumas de 15 a 30. Alunos avançados podem usar as 3 faixas dentro do seu treino ao mesmo tempo

### **Carga de treino**

A carga de treino é um primeiro fator a gerar hipertrofia muscular. Então é fundamental controlar o peso de cada exercício de acordo com a faixa de repetições propostas que podem ser de:

- 5 a 7 repetições
- 8 a 12 repetições
- 12 a 20 repetições

Outro ponto importante é que no treino de hipertrofia muscular, as mulheres devem controlar a duração de cada série para promover o crescimento muscular. Não é para fazer mais repetições, mas fazê-los em uma maneira controlada.

Existe uma forma muito fácil de fazer isso, por exemplo, se na primeira semana você realizou 10 repetições com 50kg e cada série durou 20 segundos, que dizer que você fez a fase da subida em 1 segundo e a da descida e 1 segundo.

Se na 3º ou 4º semana do treino (**NÃO AUMENTE TODA SEMANA, POIS VAI ENTRAR EM OVERTRAINER**) você realizar a série em 30 segundos (1 segundo na subida e 2 na descida) o TEMPO SOB TENSÃO será maior e isso estimula a hipertrofia muscular.

O Tempo sob tensão (TST) é muito importante pois afeta o crescimento muscular por diferentes vias metabólicas como:

- A ativação de células satélites
- O aumento na síntese de proteínas
- Redução do catabolismo muscular

Quando a lesão muscular ocorre, as células satélites das fibras musculares migram até o ponto da lesão. Ela funciona como blocos e ajudam a regenerar o tecido danificado. Atualmente acredita-se que a capacidade de ativar as células satélites é um indicador chave quando maximizar ganhos musculares.

### Métodos de treino

Para ter sucesso no treino de hipertrofia você precisa evitar o efeito platô e por isso deve usar vários métodos de treino como:

- As Pirâmides crescente, decrescente e ondulatória
- Super sets, Bi sets e Trí Sets
- Drop Set

- Auxotônico
- Treino excêntrico
- Rest pause

### **Quanto de massa muscular vou ganhar?**

Uma aluna iniciante pode ganhar de 2-5 kg de músculo em 12 semanas, no entanto, isso pode depender de vários fatores, como os discutidos acima podem atrapalhar esse ganho

O ganho muscular que pode ser alcançado com um programa de hipertrofia pode variar 2,5-15 kg em 3 anos. Mas isso depende da nutrição, do treino, das horas de sono e principalmente da GENÉTICA.

### **Erros mais comuns que as mulheres cometem**

- Ao menos 25% das pessoas tem muitas fibras tipo 1. Como essas fibras são determinadas geneticamente, existem mulheres que simplesmente não crescem!
- Pouca variedade nos métodos de treinamento, pois só adicionar mais peso ou fazer mais séries ou exercícios não é suficiente para estimular seus músculos depois de 2 anos de treino
- O programa de treino não tem o desenho adequado para seu sexo, idade, tipo de fibras, dieta e estilo de vida
- A corrida em excesso provoca treinamento concorrente. Esse é um dos erros mais comuns no treino das mulheres que fazem o treino de musculação associado ao treino aeróbio de alto impacto.
- A ingestão de proteína, carboidratos, proteínas e vitaminas pode estar inadequada. É muito comum as mulheres terem uma baixa ingestão de proteínas. Você pode estar tentando ganhar músculos e perder gordura ao mesmo tempo. Neste caso, seria melhor priorizar os objetivos.
- Você não está treinando duro o suficiente, vai para academia bater papo e usa intervalos de descanso muito longos.



### **NUTRIÇÃO**

Dieta. Qual o efeito desta palavra sobre você? Se você acha que só faz dieta quem quer emagrecer, você está muito enganada. Eu sei, pode ser difícil tirar da cabeça aquele pensamento “dieta é comer folha, dieta é comer folha.” – tá bom vai, você come um pouquinho de folha sim.

A mídia às vezes coloca esta palavra de uma maneira que nos faz pensar negativo, dá vontade de fugir dela. Dieta nada mais é que a comida que você come.

Seu corpo é único, ele funciona diferente de todos os outros. Não adianta eu colocar “o que você deve comer” aqui, você seguir e no final das contas, o resultado pode não ser tão bacana. O entendimento do seu corpo e a descoberta de suas necessidades – dietéticas – podemos dizer assim, é fator determinante para que você consiga saber exatamente o que é para você comer.

#### **Calorias**

Se na fase de hipertrofia você consumir menos calorias do que gasta o corpo não tem como construir massa muscular, então a dieta deve ser de 200 a 400 calorias a mais que do que você gasta! Para secar você deve reduzir a % de calorias entre 10 e 15% e cada 6 semanas fazer um ajuste até completar 12 semanas.

#### **Proteína**

É componente chave para a sua construção muscular magra e fazer toda a transformação do seu corpo. Você não deve se entupir de proteínas para ganhar músculos! Ela não é estocada, então a ingestão deve ser feita da forma adequada!

#### **Gorduras**

Uma das mais combatidas, sua fama de vilã é tão forte como a dos carboidratos. Elas só têm essa fama ruim graças a estudos feitos nos anos 80, neles foi comprovado que o consumo desregrado e exagerado de gorduras causa

doenças cardíacas. Elas são fundamentais para produção dos hormônios que aceleram o processo de ganho de massa muscular!

### **Carboidratos**

Os carboidratos, ao lado das gorduras, são os que mais levam a fama de maus. Porém, eles não são nada maus. O carboidrato é um macronutriente formado por moléculas de carbono, hidrogênio e oxigênio. É responsável direto por liberar a glicose e fornece energia para as células. Se você não consumir da forma correta o corpo vai simplesmente transformar a proteína em carboidrato e te deixar flácida!

### **Suplementação**

Por vezes, não conseguimos obter todos os nutrientes necessários com nossas refeições. Para te ajudar nessa tarefa existem os suplementos. Eles devem única e exclusivamente complementar a sua alimentação, suplemento não é substituto de refeição.

Afinal suplementos são alimentos em pó! Então é possível conseguir todos os nutrientes da sua alimentação e caso seja necessário consulte uma nutricionista!

### **O SONO**

É na hora do sono que o corpo se recupera, então ele vai servir para ajudar no ganho de massa muscular. Outro ponto importante é que se você não dorme de 6 a 8 horas por dia seu corpo aumenta a produção dos hormônios que aumentam a perda de massa muscular e o acúmulo de gordura

### **CONCLUSÃO**

Este E-book apresenta um conjunto de diretrizes para aqueles que buscam o ganho de massa muscular e não conseguem conquistar a hipertrofia desejada. É importante lembrar a necessidade de paciência quando você quer ganhar massa muscular.

Um iniciante não deixa de ser iniciante apenas por treinar há um certo tempo! Ele precisa ENTENDER os conceitos básicos do treino, da nutrição e recuperação para conquistar bons resultados depois de 16 semanas de treino! Portanto, se você quer ganhar massa muscular defina um objetivo claro do que você quer! E tente fazer um planejamento adequado para chegar até ele. Pois sem planejamento claro, e foco nos seus objetivos você não terá sucesso.

---

***E para você que baixou esse E-book fique atento que vamos te enviar um guia completo sobre nutrição e sono para acelerar os resultados do ganho de massa muscular e redução da % de gordura***

---

### REFERÊNCIA

***BOMPA, Tudor O.; CORNACCIA, Lorenzo J. Treinamento de força consciente. São Paulo: Phorte,2000***

***GUIMARÃES NETO, WALDEMAR.; Musculação - Intensidade Total 1º Edição - Phorte,2009***

***Bacurau, Reury Frank.; Hipertrofia - Hiperplasia 3ª Ed. - Editora Phorte, 2009***

***Fundamentos do Treinamento de Força Muscular – Steven J. Fleck; William J.Kraemer Editora: ARTMED BOOKMAN***