CENTRO UNIVERSITÁRIO AMPARENSE – UNIFIA
UNIÃO DAS INSTITUIÇÕES DE SERVIÇO, ENSINO E PESQUISA LTDA

GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Luiz Henrique Carvalho
Pedro Henrique da Silva Marques

INFLUÊNCIA DO INTERVALO DE RECUPERAÇÃO ENTRE SÉRIES NA HIPERTROFIA MUSCULAR NO TREINAMENTO RESISTIDO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Amparo – SP
2026

CENTRO UNIVERSITÁRIO AMPARENSE – UNIFIA
UNIÃO DAS INSTITUIÇÕES DE SERVIÇO, ENSINO E PESQUISA LTDA

GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Luiz Henrique Carvalho
Pedro Henrique da Silva Marques

INFLUÊNCIA DO INTERVALO DE RECUPERAÇÃO ENTRE SÉRIES NA HIPERTROFIA MUSCULAR NO TREINAMENTO RESISTIDO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Orientador: Profº Dr. Maycon Junior Ferreira

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário Amparense – UNIFIA para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Amparo – SP
2026

RESUMO

O tempo de descanso entre as séries é uma variável importante no treinamento resistido, pois influencia a recuperação muscular, o desempenho e o volume de treino. O objetivo deste trabalho foi analisar como diferentes intervalos de descanso entre as séries podem influenciar a hipertrofia muscular, considerando também o volume e a intensidade do treinamento. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica de artigos científicos publicados em português e inglês, que abordam o tempo de recuperação, o crescimento muscular e outras variáveis do treinamento. Os estudos analisados mostraram que tanto os descansos curtos quanto os longos podem obter crescimento muscular. Porém, intervalos superiores a 60 segundos podem apresentar uma pequena vantagem em algumas situações, principalmente quando ajudam a manter a carga e o número de repetições durante os exercícios. Também foi observado que o volume de treino tem grande importância para a hipertrofia, pois, quando ele é semelhante, as diferenças nos ganhos musculares são mínimas. Dessa forma, conclui-se que não existe um único tempo de descanso ideal para a hipertrofia. O intervalo de recuperação deve ser definido conforme o exercício, a intensidade, o volume de treinamento e as características de cada indivíduo, buscando manter um bom desempenho durante as séries.

Palavras-chave: Treinamento resistido; hipertrofia muscular; intervalo de recuperação; volume de treinamento; fadiga muscular.

ABSTRACT

The rest interval between sets is an important variable in resistance training, as it influences muscle recovery, performance, and training volume. The aim of this study was to analyze how different rest intervals between sets may influence muscle hypertrophy, also considering training volume and intensity. To achieve this, a literature review was conducted using scientific articles published in Portuguese and English that address recovery time, muscle growth, and other training variables. The studies analyzed showed that both short and long rest intervals can promote muscle growth. However, rest intervals longer than 60 seconds may provide a slight advantage in certain situations, particularly when they help maintain the load and number of repetitions during exercises. It was also observed that training volume plays an important role in muscle hypertrophy, since differences in muscle growth are minimal when training volume is similar. Therefore, it can be concluded that there is no single ideal rest interval for muscle hypertrophy. The rest interval should be determined according to the exercise, intensity, training volume, and individual characteristics, aiming to maintain good performance throughout the sets.

Keywords: Resistance training; muscle hypertrophy; rest interval; training volume; muscle fatigue.

Lista de quadro

Quadro 1 – Caracterização dos estudos inseridos na revisão.....14

Sumário

1. INTRODUÇÃO 6

2. OBJETIVO 6

3. METODOLOGIA 7

4. REVISÃO DE LITERATURA 8

4.1 Hipertrofia muscular e variáveis do treinamento 8

4.2 Função do intervalo de recuperação entre séries 9

4.3 Comparação entre intervalos curtos e longos 10

4.4 Volume de carga como possível mediador 11

4.5 Fadiga, falha muscular e distribuição do descanso 12

4.6 Síntese dos estudos 13

5. CONCLUSÃO 15

REFERÊNCIAS 16

1. INTRODUÇÃO

A prática do treinamento resistido tem se tornado cada vez mais comum entre diferentes públicos, seja com o objetivo de melhora estética, promoção da saúde ou aumento do desempenho físico. A hipertrofia muscular destaca-se como um dos principais objetivos buscados por praticantes de musculação, sendo resultado da combinação adequada de diferentes variáveis do treinamento (GRGIC et al., 2017; LONGO et al., 2022).

Entre essas variáveis, destacam-se o volume, a intensidade, a frequência e o intervalo de recuperação entre as séries. Embora fatores como carga e número de repetições sejam amplamente discutidos na literatura, o tempo de descanso entre as séries ainda gera dúvidas e divergências quanto à sua influência nos ganhos de massa muscular. Isso ocorre porque o intervalo de recuperação está diretamente relacionado tanto à capacidade de manter o desempenho ao longo do treino quanto aos processos fisiológicos envolvidos na adaptação muscular (GRGIC et al., 2017).

Diferentes estratégias de intervalo podem promover respostas distintas no organismo, afetando desde a fadiga muscular até a produção de força nas séries subsequentes. Intervalos mais curtos tendem a aumentar o estresse metabólico, enquanto intervalos mais longos favorecem maior recuperação e manutenção do desempenho, fatores que também estão associados ao processo de hipertrofia muscular (GRGIC et al., 2017; SCHOENFELD et al., 2016).

Dessa forma, compreender como o tempo de recuperação interfere na hipertrofia muscular torna-se fundamental para a prescrição adequada do treinamento resistido. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, a influência dos diferentes intervalos de recuperação entre séries sobre a hipertrofia muscular.

2. OBJETIVO

O objetivo do presente estudo foi analisar a influência do intervalo de recuperação entre séries na hipertrofia muscular no treinamento resistido.

3. METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido através de uma revisão bibliográfica narrativa, com abordagem qualitativa e descritiva. Para isso, foram analisados artigos científicos que compararam diferentes tempos de descanso e seus efeitos no crescimento muscular. Também foram utilizados estudos relacionados ao volume de treino, desempenho e fadiga muscular.

As pesquisas foram iniciadas em maio de 2026 e complementadas em outubro de 2026, nas bases PubMed e Google Acadêmico, utilizando combinações de palavras-chave em português e inglês.

No PubMed, foram utilizadas as seguintes combinações:

1. "rest interval" AND "muscle hypertrophy" AND "resistance training" — 10 resultados.

2. ("rest interval" OR "rest intervals" OR "interset rest" OR "inter-set rest" OR "rest period") AND (hypertrophy OR "muscle growth") AND ("resistance training" OR "resistance exercise") — 98 resultados.

3. ("muscular failure" OR "repetitions in reserve" OR "repetitions-in-reserve" OR "proximity to failure") AND (hypertrophy OR "muscle growth") AND "resistance training" — 45 resultados.

4. ("advanced resistance training" OR "cluster sets" OR "rest redistribution") AND (hypertrophy OR "muscle mass") — 19 resultados.

5. rest intervals between sets and muscle hypertrophy — 55 resultados.

No Google Acadêmico, foram realizadas duas buscas:

1. "intervalo de recuperação" AND "hipertrofia muscular" — 87 resultados.

2. "intervalo entre séries" AND "treinamento resistido" — 73 resultados.

Ao todo, foram encontrados 387 registros, sendo 227 no PubMed e 160 no Google Acadêmico. Na conferência do PubMed, foram identificadas 66 repetidas e 42 publicações anteriores a 2016, restando 119 registros para avaliação. Desses, nove artigos foram utilizados na revisão bibliográfica, enquanto os demais não foram selecionados. A escolha considerou a relação dos estudos com o objetivo da pesquisa, os resultados investigados e sua contribuição para a discussão sobre

hipertrofia muscular e variáveis do treinamento resistido. No Google Acadêmico, a análise inicial dos títulos e descrições identificou 10 registros repetidos, 68 publicações classificadas como livros ou trabalhos acadêmicos não priorizados, 55 estudos sem relação direta com o tema, 11 trabalhos de abordagem geral e 6 estudos com resultados diferentes dos objetivos da pesquisa. Outros 9 registros apresentaram informações insuficientes para uma decisão definitiva. Após a seleção das publicações consideradas mais pertinentes, foram utilizados dez artigos científicos na revisão bibliográfica.

Foram priorizados artigos publicados entre 2016 e 2026, em português ou inglês, relacionados à hipertrofia muscular e às variáveis do treinamento resistido. Ao final, dez artigos científicos foram utilizados, sendo sete diretamente relacionados ao tema e três complementares, voltados à discussão sobre volume de treinamento, fadiga e organização das séries.

A análise dos artigos foi feita por meio da leitura e comparação dos objetivos, métodos utilizados, participantes e resultados apresentados pelos pesquisadores. As informações foram organizadas de acordo com os principais assuntos do trabalho, como tempo de descanso, volume de treinamento, hipertrofia muscular e fadiga. Por se tratar de uma revisão bibliográfica narrativa, não foram realizados testes com participantes nem análises estatísticas próprias. As conclusões foram concluídas a partir da comparação e interpretação dos estudos científicos escolhidos

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Hipertrofia muscular e variáveis do treinamento

A hipertrofia muscular é o crescimento do tamanho dos músculos, que ocorre ao longo do tempo com a prática regular do treinamento resistido, como a musculação. Existem diversos tipos de avaliações que podem apresentar resultados diferentes, onde é analisado a espessura muscular, a área do músculo e a massa magra (GRGIC et al., 2017; SINGER et al., 2024).

No treinamento resistido, existem variáveis que influenciam diretamente no crescimento muscular, dentre elas, podemos citar volume de treino, intensidade, frequência e intervalo de recuperação.

Para obter melhores resultados do treinamento, é necessário considerar a importância de todas as variáveis (GRGIC et al., 2017; LONGO et al., 2022). A manutenção de um estímulo adequado ao longo das séries está associada à combinação entre carga externa, repetições e número de séries. Uma medida frequente é o volume de carga, calculado pelo produto de séries, repetições e carga utilizada. Embora essa medida não descreva isoladamente a qualidade de cada repetição ou o esforço experimentado, ela permite observar se intervenções com descansos diferentes resultam em quantidades distintas de trabalho mecânico ao longo das sessões (LONGO et al., 2022).

A proximidade da falha também interfere no desempenho subsequente. Refalo et al. (2024) investigaram o treinamento até a falha muscular momentânea e a interrupção das séries com aproximadamente uma ou duas repetições em reserva. Os protocolos produziram aumentos semelhantes na espessura do quadríceps ao longo de oito semanas, mas o treinamento até a falha ocasionou maiores perdas agudas de repetições e de velocidade. Embora o estudo não tenha manipulado diretamente o tempo entre séries, seus resultados ajudam a compreender por que a necessidade de recuperação deve ser avaliada em conjunto com a intensidade do esforço.

O tempo de descanso é fundamental entre a realização das séries, pois intervalos curtos podem provocar maior fadiga, reduzindo assim o número de repetições do exercício. Já os intervalos mais longos permitem uma melhor recuperação, ajudando a manter o desempenho durante o treino. Não podemos considerar esse o fator determinante para o crescimento muscular, pois as outras variáveis trabalham em conjunto para resultados satisfatórios (GRGIC et al., 2017; LONGO et al., 2022).

4.2 Função do intervalo de recuperação entre séries

O intervalo de recuperação é o tempo de descanso entre uma série e outra durante o treinamento resistido. Esse tempo varia de acordo com o tipo de treino, intensidade no exercício é também considerado o condicionamento físico do indivíduo. O período de descanso é essencial para recuperação dos músculos e na continuidade dos exercícios. Por exemplo, exercícios multiarticulares (envolve

movimento de mais de uma articulação) podem exigir intervalos maiores do que exercícios monoarticulares (trabalha uma articulação de forma isolada) (GRGIC et al., 2017).

Santana et al. (2024) realizaram uma revisão sistemática e metanálise sobre o tempo de descanso acima de dois minutos, e observaram que, um intervalo maior o praticante consegue realizar mais repetições no treinamento. De contrapartida isso não garante que um descanso maior o indivíduo tenha maior crescimento muscular, pois esse estudo analisou principalmente o desempenho e volume, e não diretamente os ganhos de hipertrofia muscular.

Em situações que o indivíduo dispõe de menos tempo para treinar, também é válido realizar intervalos mais curtos entre as séries. Porém é importante observar a realização da execução correta, a carga e o número de repetições. Fato é, que no descanso curto, a fadiga aumenta e o desempenho cai nas séries seguintes, gerando quantidade menor de trabalho realizado durante o treinamento (LONGO et al., 2022; SANTANA et al., 2024).

4.3 Comparação entre intervalos curtos e longos

Grgic et al. (2017) realizaram uma revisão de seis estudos que compararam intervalos de descanso de até 60 segundos com intervalos maiores que 60 segundos. Observaram que ambos os intervalos ajudam no crescimento muscular. Porém, em algumas ocasiões houve vantagens em tempo de descanso maior, principalmente em pessoas que já praticam musculação. Segundo os pesquisadores, mais estudos serão necessários para obter qual o tempo ideal de descanso.

Schoenfeld et al. (2016) realizaram um estudo com homens que já praticavam musculação, comparando intervalos de descanso de um e três minutos durante oito semanas. Após análise dos resultados, foi observado que os homens que descansaram três minutos obtiveram maior ganho de força e crescimento muscular na região anterior da coxa. Nessa situação conclui-se que o descanso maior gera benefícios no treinamento. Mas segundo o estudo, isso pode variar de acordo com o exercício, carga e as características de cada indivíduo, ou seja, nem sempre descansar 3 minutos é o ideal.

Fink et al. (2017) realizaram uma pesquisa comparando intervalos de descanso de 30 e 150 segundos em treinamentos com cargas baixas, nos quais os participantes realizavam as séries até a falha muscular. Após oito semanas, os dois grupos apresentaram crescimento muscular, não havendo grande diferença relacionada ao tempo de descanso. No estudo foi identificado que os diferentes intervalos geram hipertrofia, levando em conta a carga e esforço durante os exercícios.

Em outro estudo, Fink, Kikuchi e Nakazato (2018) compararam dois tipos de treinamento: um com cargas mais baixas e descansos de 30 segundos, e outro com cargas mais elevadas e descansos de três minutos. Os dois grupos apresentaram crescimento muscular, mas durante o estudo, os pesquisadores alteraram tanto a carga quanto o descanso junto, o que impossibilitou de identificar qual teve maior influência nos resultados. Por isso antes de confirmar que existe um tempo ideal de descanso para a hipertrofia, é necessário avaliar as diferentes variáveis do treinamento.

Singer et al. (2024) realizaram uma revisão com análise de nove estudos sobre a influência do tempo de descanso no crescimento muscular. Foi observado que intervalos acima de 60 segundos geram uma leve vantagem para o crescimento muscular. Embora, em intervalos que ultrapassaram 90 segundos, foram mínimas diferenças encontradas para a hipertrofia. Os autores concluíram que nem sempre mais tempo de descanso garante maiores ganhos de músculo, pois é necessário considerar as demais variáveis.

4.4 Volume de carga como possível mediador

É importante compreender se realmente intervalos de descanso mais longos ajudam no crescimento muscular ou se confundem que ocorre maior volume de treino. Longo et al. (2022) realizaram um estudo com 28 participantes durante dez semanas, com treinos duas vezes por semana. Compararam intervalos de um e três minutos, usando diferentes quantidades de volume de carga. A ideia foi observar se o crescimento muscular estaria mais ligado ao intervalo de descanso ou ao volume utilizado no treinamento.

Longo et al. (2022) foi visto que todos os participantes obtiveram ganhos de força muscular, mesmo com intervalos diferentes. Mas, os testes que tiveram maior volume de carga mostraram um crescimento muscular de aproximadamente 13% no quadríceps, e os testes com menor volume de carga teve o ganho de aproximadamente 7%. Com base nesses resultados, identificaram que o volume do treino foi de maior influência na hipertofia do que o tempo de descanso entre uma série e outra, mediante aos ganhos serem próximos quando o volume de carga era igual.

Esses testes mostram o porquê de estudos gerarem vantagens para os descansos mais longos e outros não. Confome o descanso ser de menor tempo, o indivíduo pode sentir maior fadiga e realizar menos repetições, dito isto, menos volume no treinamento. Porém com descanso de maior tempo, ajuda a manter o ritmo do treino, realizando mais repetições. Porém, o crescimento muscular não acorre apenas por conta do volume, outros fatores, como a intensidade, a falha muscular e os exercícios realizados, também podem influenciar os resultados (Longo et al., 2022).

Singer et al. (2024) analisaram que houve um leve benefício para a hipertrofia em intervalos de descanso acima de 60 segundos, muito provável que por conta de manter o volume do treinamento. Porém em intervalos acima de 90 segundos, não obteve resultados muito superiores para o crescimento muscular. Mostrando que descansar por maior tempo não é o fator principal para os ganhos musculares. Importante considerar as outras variáveis e o empenho do indivíduo no treino.

4.5 Fadiga, falha muscular e distribuição do descanso

Sobre a fadiga muscular, ela ocorre quando os músculos começam a se cansar, gerando a perda de capacidade em manter a força e o número de repetições no exercício. É variado mediante a intensidade do treino e o condicionamento físico de cada praticante. Refalo et al. (2024) analisaram que fazer séries até a falha muscular gerou fadiga maior, diferente do treino que utilizou repetições em reserva. Mesmo assim, ambos os testes apresentaram crescimento muscular parecido. Visto que sentir maior cansaço no treinamento não é sinônimo de maiores ganhos para hipertrofia.

O intervalo de descanso pode ser utilizado de várias formas no treinamento. Alguns métodos podem realizar pequenas pausas dentro da própria série, como ocorre nas séries agrupadas (cluster sets). Cowley et al. (2026) realizaram e observaram que mesmo utilizando vários métodos avançados, não foi vista vantagem significativa para o crescimento muscular, comparado ao método tradicional. Com isso, mostra que esses métodos não apresentaram vantagens consistentes, mas que podem ser utilizados para organizar o treinamento.

Na prática, o tempo de descanso deve ser escolhido conforme a individualidade, como exercício realizado, intensidade e o empenho de cada indivíduo. Exercícios de maior esforço, multiarticulares, podem acabar precisando de maior tempo de descanso para manter o ritmo e a carga. Já os exercícios monoarticulares, que trabalham de forma isolada, podem exigir descansos menores e mesmo assim ter bom desempenho. Portanto, o tempo de descanso entre as séries deve ser escolhido de acordo com o exercício realizado, a intensidade do treinamento e as características de cada um, levando em consideração que não existe um intervalo único que seja ideal para todas as situações.

4.6 Síntese dos estudos

O quadro 1 mostra os principais estudos neste trabalho, indicando os diferentes tempos de descanso e os seus resultados. Além dos estudos sobre descanso, foi também incluídos estudos sobre o volume de treino, desempenho e fadiga muscular, que complementam e ajudam a entender melhor o assunto. É de extrema importância saber diferenciar os estudos que avaliaram diretamente o crescimento muscular, dos estudos que avaliaram os efeitos do treino, como o cansaço e a quantidade de repetições.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos inseridos na revisão.

Publicação	Desenho/intervalos	Contribuição e cautela
Grgic et al. (2017)	Revisão de estudos com descansos de até 60 segundos e superiores a 60 segundos.	Os dois intervalos podem proporcionar hipertrofia, mas os descansos maiores apresentaram possíveis vantagens em algumas situações.
Schoenfeld et al. (2016)	Estudo de oito semanas, comparando descansos de um e três minutos.	O grupo que descansou três minutos apresentou maiores ganhos de força e crescimento muscular em uma região da coxa.
Fink et al. (2017)	Estudo com cargas baixas e descansos de 30 e 150 segundos.	Os dois grupos apresentaram crescimento muscular, sem diferenças significativas entre os intervalos.
Fink et al. (2018)	Estudo com descanso de 30 segundos e carga baixa, comparado a três minutos e carga maior.	Houve crescimento muscular nos dois grupos, mas não foi possível identificar a influência isolada do descanso, pois as cargas também foram diferentes.
Longo et al. (2022)	Estudo de dez semanas, comparando descansos de um e três minutos, com diferentes volumes de carga.	Os protocolos com maior volume apresentaram maiores ganhos musculares, independentemente do tempo de descanso.
Santana et al. (2024)	Revisão sistemática e metanálise sobre intervalos de recuperação e desempenho.	Descansos superiores a dois minutos ajudaram a manter um maior número de repetições, mas o estudo não avaliou diretamente os ganhos de hipertrofia.
Singer et al. (2024)	Revisão sistemática e metanálise sobre intervalos de descanso e hipertrofia.	Descansos superiores a 60 segundos apresentaram uma possível pequena vantagem, sem diferenças importantes adicionais acima de aproximadamente 90 segundos.
Refalo et al. (2024)	Estudo comparando treinamento até a falha muscular com repetições em reserva.	O treinamento até a falha provocou maior fadiga, mas os ganhos musculares foram semelhantes.
Cowley et al. (2026)	Revisão sobre diferentes métodos avançados de treinamento resistido.	Os métodos avançados não apresentaram vantagens consistentes para a hipertrofia em comparação ao treinamento tradicional.
Painelli et al. (2025)	Treinamento de três semanas com restrição do fluxo sanguíneo; 60 e 120 segundos	Ambos os intervalos proporcionaram aumento semelhante na área muscular do quadríceps, sem diferença significativa entre os grupos.

Fonte: elaborado pelos autores.

A análise das diferenças dos estudos permite observar alguns pontos importantes. Primeiro, os intervalos curtos também podem proporcionar crescimento muscular, como foi visto em diferentes pesquisas. Já os descansos mais longos podem trazer benefícios quando ajudam o indivíduo a manter a carga, a execução correta e o número de repetições durante o treinamento. Porém, os resultados mostram que não existe um único tempo de descanso considerado ideal para todas as pessoas, pois outros fatores, como o volume e a intensidade, também influenciam a hipertrofia muscular (GRGIC et al., 2017; LONGO et al., 2022; SINGER et al., 2024).

Na prática, o profissional de Educação Física deve observar as variáveis e não somente o tempo de descanso, importante analisar o empenho do aluno conforme realiza os exercícios. É importante avaliar se ele consegue manter a execução correta, o número de repetições e a carga utilizada, além de considerar o esforço realizado. Quando o indivíduo apresenta um rendimento pior entre as séries, aumentar o intervalo pode ajudar na recuperação e fazer que consiga realizar mais repetições. Por outro lado, quando consegue manter um bom rendimento, nem sempre é necessário aumentar o descanso, pois isso pode prolongar o treino sem garantir maiores ganhos musculares.

Outros estudos também ajudam a entender os efeitos do intervalo de recuperação. Painelli et al. (2025) realizaram uma pesquisa comparando descansos de 60 e 120 segundos durante três semanas em exercícios de baixa intensidade com restrição do fluxo sanguíneo. Os resultados mostraram aumentos semelhantes na musculatura do quadríceps nos dois grupos, sem diferenças significativas entre os tempos de descanso. Porém, como o estudo utilizou um tipo específico de treinamento e teve curta duração, seus resultados não devem ser considerados iguais aos de programas convencionais de musculação.

5. CONCLUSÃO

Conforme os resultados, foi possível analisar que o tempo de descanso entre as séries tem importância no treinamento resistido, pois influencia a recuperação muscular, o número de repetições e o volume de treino. Os estudos mostraram que ambos os intervalos, sendo curtos e longos podem gerar crescimento muscular.

Porém, tempos de descansos acima de 60 segundos podem apresentar uma pequena vantagem em algumas situações, dependendo das características do treinamento.

Os resultados também mostraram que o volume de treino tem grande importância para a hipertrofia muscular. Isso acontece porque descansos de maior tempo podem ajudar o indivíduo a manter a carga e o número de repetições durante os exercícios.

Por fim, conclui-se que não existe um tempo ideal de descanso para a hipertrofia muscular. O profissional de Educação Física deve levar em consideração diversas individualidades, como o condicionamento físico do indivíduo, o objetivo traçado e as necessidades de cada um para definir os intervalos de recuperação. Além de que sentir mais fadiga no treinamento, não necessariamente deve haver resultados melhores em relação ao ganho muscular. Portanto, o descanso deve ser planejado junto com as outras variáveis do treinamento, buscando manter um bom desempenho e favorecer o crescimento muscular.

REFERÊNCIAS

COWLEY, Nicholas; NICHOLSON, Vaughan; TIMMINS, Ryan; MUNTEANU, Gabriella; WEAKLEY, Jonathon. The effects of advanced resistance training prescription methods on strength, power, hypertrophy, and performance adaptations in healthy adults: a systematic review and Bayesian network meta-analysis. **Sports Medicine**, v. 56, n. 8, p. 1955–1977, 2026. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-026-02428-11.

FINK, Julius Etienne; SCHOENFELD, Brad Jon; KIKUCHI, Naoki; NAKAZATO, Koichi. Acute and long-term responses to different rest intervals in low-load resistance training. **International Journal of Sports Medicine**, v. 38, n. 2, p. 118–124, 2017. DOI: https://doi.org/10.1055/s-0042-119204.

FINK, Julius; KIKUCHI, Naoki; NAKAZATO, Koichi. Effects of rest intervals and training loads on metabolic stress and muscle hypertrophy. **Clinical Physiology and Functional Imaging**, v. 38, n. 2, p. 261–268, 2018. DOI: https://doi.org/10.1111/cpf.12409.

GRGIC, Jozo; LAZINICA, Bruno; MIKULIC, Pavle; KRIEGER, James W.; SCHOENFELD, Brad Jon. The effects of short versus long inter-set rest intervals in resistance training on measures of muscle hypertrophy: a systematic review. **European Journal of Sport Science**, v. 17, n. 8, p. 983–993, 2017. DOI: https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1340524.

LONGO, Ariel Roberth; SILVA-BATISTA, Carla; PEDROSO, Kelly; PAINELLI, Vitor de Salles; LASEVICIUS, Thiago; SCHOENFELD, Brad Jon; AIHARA, André Yui; PERES, Bergson de Almeida; TRICOLI, Valmor; TEIXEIRA, Emerson Luiz. Volume load rather than resting interval influences muscle hypertrophy during high-intensity resistance training. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 36, n. 6, p. 1554–1559, 2022. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003668.

PAINELLI, Vitor de Salles; BRENDON, Helderson; AIHARA, André Yui; PERES, Bergson de Almeida; TEIXEIRA, Emerson Luiz. Similar neuromuscular and perceptual responses to low-intensity training with blood flow restriction at short versus long inter-set rest intervals. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 42, p. 715–721, 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2025.02.013.

REFALO, Martin C.; HELMS, Eric R.; ROBINSON, Zac P.; HAMILTON, D. Lee; FYFE, Jackson J. Similar muscle hypertrophy following eight weeks of resistance training to momentary muscular failure or with repetitions-in-reserve in resistance-trained individuals. **Journal of Sports Sciences**, v. 42, n. 1, p. 85–101, 2024. DOI: https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2321021.

SANTANA, Wilian de Jesus; BOCALINI, Danilo Sales; JOÃO, Gustavo Allegretti; CAPERUTO, Erico Chagas; ARAUJO, Iago Portolani de; FIGUEIRA JUNIOR, Aylton. Recuperação entre séries no treino de força: revisão sistemática e meta-análise. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 30, e2021_0037, 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/1517-8692202430012021_0037p.

SCHOENFELD, Brad Jon; POPE, Zachary K.; BENIK, Franklin M.; HESTER, Garrett M.; SELLERS, John; NOONER, Josh L.; SCHNAITER, Jessica A.; BOND-

WILLIAMS, Katherine E.; CARTER, Adrian S.; ROSS, Corbin L.; JUST, Brandon L.; HENSELMANS, Menno; KRIEGER, James W. Longer interset rest periods enhance muscle strength and hypertrophy in resistance-trained men. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 30, n. 7, p. 1805–1812, 2016. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001272.

SINGER, Alec; WOLF, Milo; GENEROSO, Leonardo; ARIAS, Elizabeth; DELCASTILLO, Kenneth; ECHEVARRIA, Edwin; MARTINEZ, Amaris; ANDROULAKIS KORAKAKIS, Patroklos; REFALO, Martin C.; SWINTON, Paul A.; SCHOENFELD, Brad J. Give it a rest: a systematic review with Bayesian meta-analysis on the effect of inter-set rest interval duration on muscle hypertrophy. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 6, art. 1429789, 2024. DOI: https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1429789.