

“Respostas crônicas do exercício rosca bíceps Scott em amplitude parcial vs. amplitude completa de movimento”

Naiara da Silva Gomes, Régis Radaelli, Cíntia Botton, Fabiano Lacerda, Michelle Seibel, Ronei Silveira Pinto ¹

¹ Escola de Educação Física



Introdução

O treinamento em amplitudes parciais é utilizado por muitos praticantes de academia pela possibilidade da utilização de cargas mais elevadas em relação à amplitudes completas, o que é bem demonstrado em estudos agudos. No entanto de forma crônica, os ganhos em força não são superiores para os grupos submetidos a treinamento em amplitudes parciais. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi testar essa hipótese, utilizando o exercício rosca bíceps Scott, para observar se o treinamento em amplitudes parciais pode ser capaz de incrementar mais a força e hipertrofia muscular, em relação ao treinamento em amplitude completa de movimento.

Métodos

Quarenta sujeitos jovens saudáveis e destreinados em força, foram distribuídos em 3 grupos: GAP (n=15) grupo amplitude parcial, GAC (n=15) grupo amplitude completa, GC (n=10) grupo controle. GAP e GAC foram submetidos a um período de 10 semanas de treinamento, bissemanal, com intensidade que foi evoluindo de forma linear ao longo de todo o período (de 20RMs a 8RMs). A força máxima foi avaliada por teste de 1RM e teste dinâmico em dinamômetro isocinético (60° p/seg-1). Também foi avaliada a espessura muscular através de ultrasonografia dos músculos Bíceps Braquial e do Braquial, além do perímetro do braço direito, como indicativos de hipertrofia.

Resultados

As cargas aplicadas em GAP durante todo o período de treinamento foram significativamente mais altas (p<0,001) em comparação a GAC, desde o início e em todos as fases de incremento de intensidade (20,15,12,10 e 8RMs) (Figura 1).

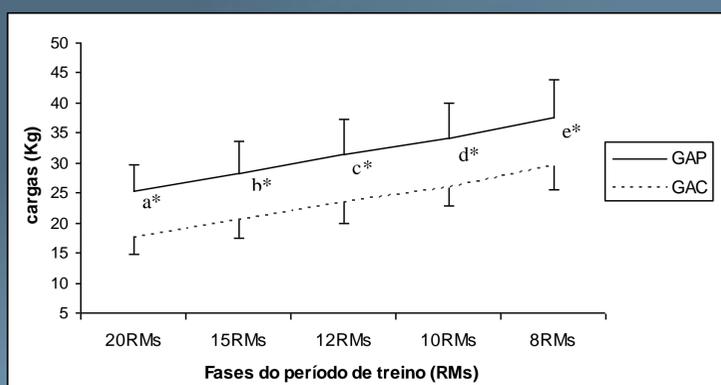


Figura 1. Letras diferentes=diferença entre as fases (p<0,001).* Diferença entre os grupos em cada fase (p<0,001).

Resultados

No entanto os resultados encontrados na força máxima (1RM) foram superiores em GAC quando comparado a GAP, assim como superiores em GAC e GAP quando comparado a GC (p<0,001) (Figura 2).

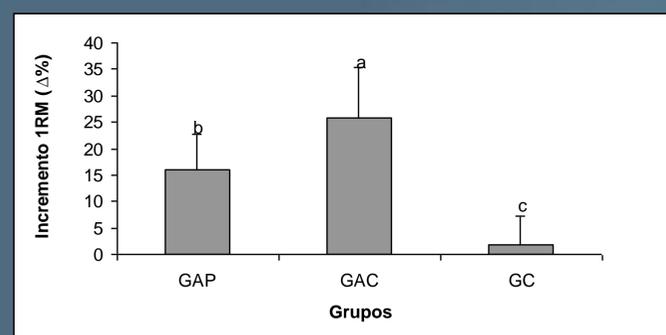


Figura 2. Letras diferentes indicam diferenças significativas entre os grupos (p<0,001).

Ambos os grupos (GAP e GAC) obtiveram maiores valores de espessura muscular, quando comparados a GC (p<0,001), sem diferenças significativas entre os grupos para essas variáveis.) (Figura 3).

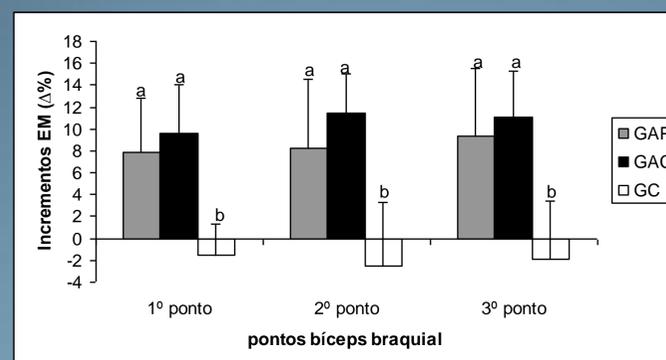


Figura 3. Letras diferentes indicam diferença significativa entre grupos (p<0,001).

Conclusão

Em conclusão, o presente estudo demonstra que o treinamento dos flexores do cotovelo em amplitudes parciais é menos efetivo do que o treinamento em amplitudes completas, para o incremento de força máxima. Dessa forma não defendemos a hipótese de aplicação desse método, já que a sobrecarga foi significativamente superior em GAP em todos os momentos do período de treino, sem resultados mais efetivos e que justifique a sua utilização.