

Respostas crônicas do treinamento de força em duas diferentes condições: exercício rosca bíceps em amplitude parcial x amplitude completa de movimento

RESUMO

O treinamento em amplitudes parciais é utilizado por alguns atletas e considerado por alguns autores como um método mais efetivo para incrementar a força e hipertrofia muscular, em comparação ao treinamento em amplitudes completas de movimento, devido à possibilidade de empregar maiores sobrecargas em ângulos de maior produção de força.

Com o objetivo de testar essa hipótese 30 indivíduos jovens foram submetidos a 10 semanas de treinamento de força em duas diferentes condições: GAP (grupo amplitude parcial) e GAC (grupo amplitude completa), e 10 sujeitos serviram de controle (GC). Realizaram testes de 1RM do exercício Rosca Bíceps *Scott*, ultrasonografia dos flexores do cotovelo, perímetria e teste dinâmico no dinamômetro isocinético.

Os resultados demonstraram que o GAP treinou com cargas 35% superiores comparado ao GAC durante todo o período de treinamento. No entanto, os ganhos em força máxima (1RM) foram superiores no GAC ($p < 0,001$). Ambos os grupos diferenciaram-se do GC na força máxima e nas demais variáveis observadas. O incremento na espessura muscular foi semelhante nos grupos GAP e GAC.

Em conclusão, o presente estudo demonstra que o treinamento do exercício Rosca Bíceps Scott em amplitudes parciais é menos efetivo do que em amplitudes completas de movimento.

Palavras chave: amplitude de movimento, bíceps, treinamento de força.