COMPARAÇÃO ENTRE O EXERCÍCIO DE ROSCA DIRETA COM CABO-POLIA VS. BARRA SOBRE A FORÇA MUSCULAR EM ADULTOS JOVENS

Autor(res)

Andreo Fernando Aguiar
Jonatas Hotts De Andrade
Jeferson Lucas Jacinto
Claudiane Pedro Rodrigues
Jeanne Karlette Merlo

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - PIZA

Resumo

INTRODUÇÃO: A magnitude do ganho de força muscular durante um programa de exercício resistido pode ser influenciada por diversos fatores, incluindo o tipo de equipamento e a amplitude do movimento. Neste sentido, nenhum estudo até o momento investigou se os ganhos de força do m. bíceps braquial durante um programa de treinamento resistido são afetados pelo tipo de exercício de rosca direta. OBJETIVOS: Comparar os ganhos de força de flexão do cotovelo em respostas a dois exercícios de rosca direta no ângulo de 20°: cabo-polia (CAB) (maior produção de torque com o bíceps encurtado) e barra (BAR) (maior produção de torque com o bíceps alongado). MATERIAIS E MÉTODOS: Foi empregado um estudo com dois grupos paralelos, no qual 35 adultos jovens (idade: 24 ± 5,0 anos) não treinados foram divididos em dois grupos: CAB (N = 18; 13 homens e 5 mulheres) e BAR (N = 17; 12 homens, 5 mulheres). Os participantes foram submetidos a 10 semanas de treinamento (3x/semana; 3 séries de 8-12 repetições), envolvendo os respectivos exercícios de rosca direta CAB e BAR. A força de flexão do cotovelo (torque pico concêntrico; Nm) do braço dominante no ângulo de 20° foi mensurada por meio de um dinamômetro isocinético. RESULTADOS: Houve um significante aumento (tempo, $P < 0,05$) no torque pico em ambas as condições (CAB: [PRÉ: 30 ± 13 Nm; PÓS: 38 ± 12 Nm], BAR: [PRÉ: 31 ± 14 Nm; PÓS: 42 ± 14 Nm]), com maiores ganhos para o grupo BAR (interação, $P = 0,046$). CONCLUSÃO: Os ganhos de força muscular foram superiores para o exercício de rosca direta BAR após um programa de exercício resistido em adultos jovens.