

Elevação de pelve com barra ou máquina: o que realmente muda?

Análise técnica do Acervo com evidência, limites e aplicação prática.

GYANCARLOS SILVA | CREF 044128-G/PR

Identificação

Editoria: Exercícios

Publicado e atualizado em: 28/08/2026

Auditoria: APTA PARA REVISÃO HUMANA

Síntese

O glúteo máximo respondeu de forma semelhante no único comparativo direto. Ajuste, estabilização e conforto mudam mais.

O ponto de partida

A máquina costuma ser apresentada como uma evolução automática da barra. A pergunta útil é mais específica: qual diferença foi medida e qual parte depende do desenho de cada equipamento?

O que os dados mostram

Em um resumo de congresso da Adelphi University com 28 praticantes, a ativação média e o pico do glúteo máximo foram semelhantes entre máquina e barra. A máquina apresentou mais atividade do bíceps femoral e menos do vasto lateral, junto de diferenças no ângulo do joelho. O achado descreve uma sessão e não demonstra superioridade de hipertrofia. Estudos americanos com a barra mostram ainda que apoio, posição e exigência de estabilização podem mudar a participação dos músculos sem transformar uma versão em vencedora universal.

Onde essa ideia pode ajudar

A máquina pode reduzir montagem e demanda de equilíbrio. A barra permite mais liberdade para ajustar banco, pés e trajetória ao praticante.

Onde pode atrapalhar

A trajetória guiada pode não se ajustar bem a todas as proporções corporais. A barra exige mais organização, estabilização e tolerância ao contato sobre a pelve.

O que ainda não pode ser concluído

A comparação direta está disponível apenas como resumo de congresso, recebeu apoio parcial de fabricante e não identifica o modelo da máquina. Não foram comparados torque no quadril, curva de resistência, posição da pelve, carga lombar nem resultados de treinamento entre as duas versões. Uma máquina de outro fabricante pode produzir uma trajetória diferente.

Como isso aparece na vida real

Escolha a versão que permite amplitude reproduzível, pelve controlada e progressão sem desconforto. Refaça o teste de carga ao trocar de equipamento, porque o número de quilos não representa a mesma resistência. No topo,

termine pela extensão do quadril, sem buscar altura extra pela coluna lombar.

Quando outro profissional precisa participar

Dor persistente na coluna, quadril ou virilha, formigamento, perda de força ou piora entre sessões pede interrupção e avaliação médica ou fisioterapêutica. O ajuste do exercício não substitui investigação de sintomas.

Fontes verificáveis

1. Petrizzo et al.: Machine Vs. Barbell Hip Thrust

<https://scholarlyworks.adelphi.edu/esploro/outputs/journalArticle/Machine-Vs-Barbell-Hip-Thrust-Electromyographic/991004365122106266>

Publicação: set. 2023

2. Plotkin et al.: Hip thrust and back squat training

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10593473/>

Publicação: 2023

Limite de uso

Material educativo para acompanhar a leitura da matéria. Não substitui avaliação, diagnóstico, tratamento ou prescrição individual. Os cadernos e arquivos privados do Acervo não fazem parte deste download.