

Stiff com halteres ou barra: a diferença começa na trajetória da carga

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

Não há comparação americana direta entre os implementos. A escolha muda espaço, preensão, padronização e liberdade de trajetória.

O ponto de partida

Halteres e barra costumam ser tratados como equivalentes, mantendo a mesma carga e a mesma amplitude. Antes de comparar implementos, é preciso separar o stiff, com joelhos quase estendidos, do levantamento terra romeno, com leve flexão mantida.

O que os dados mostram

Estudos americanos confirmam que o levantamento terra romeno é uma dobradiça com grande participação da cadeia posterior e que seis semanas de treino podem modificar arquitetura e área dos isquiotibiais. Nenhum deles comparou halteres com barra. A diferença prática vem da geometria: a barra é um corpo rígido que precisa contornar joelhos e coxas, enquanto os halteres podem descer ao lado do corpo. Manter a carga próxima reduz o braço de momento externo, mas essa vantagem não foi quantificada diretamente nesse exercício.

Onde essa ideia pode ajudar

Halteres oferecem liberdade de trajetória e progressões menores. A barra facilita padronização, registro de carga e uso de cargas maiores.

Onde pode atrapalhar

Halteres podem limitar pela preensão e oscilar entre os lados. A barra pode afastar a carga do corpo quando joelhos, proporções ou controle não permitem uma trajetória próxima.

O que ainda não pode ser concluído

Não é possível afirmar que halteres ativam mais, produzem menos carga lombar ou geram maior amplitude com base nas fontes disponíveis. Também não há equivalência de carga entre implementos. Mobilidade dos isquiotibiais, proporções corporais, preensão e controle da coluna mudam o ponto final da descida.

Como isso aparece na vida real

Inicie a descida empurrando o quadril para trás e mantenha a carga próxima do corpo. Pare quando a amplitude de quadril terminar, antes que a coluna passe a criar movimento extra. Com halteres, controle cada lado e não

transforme liberdade em afastamento. Com barra, mantenha a trajetória rente às pernas sem forçar a carga além do alcance disponível.

Quando outro profissional precisa participar

Dor irradiada, formigamento, dormência, perda de força, dor lombar persistente ou limitação súbita de movimento exige avaliação médica ou fisioterapêutica. Alongamento forçado e troca de implemento não substituem avaliação.

Fontes verificáveis

1. Lee et al.: Conventional and Romanian deadlift comparison

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30662500/>

Publicação: 2018

2. Crawford et al.: Hamstring adaptations after Romanian deadlift training

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40085810/>

Publicação: 2025

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.