

Clinic Day – Biomecânica Aplicada

Caso Clínico 3 – Desenvolvimento com Halteres e Compensações Lombares

Apresentação do Caso Clínico

Homem, 41 anos, realiza desenvolvimento com halteres apresentando:

Extensão lombar acentuada.

Abdução excessiva dos ombros.

Relata dor anterior no ombro e desconforto lombar após o treino.

Objetivo: propor soluções técnicas e ajustes progressivos.

Caso Clínico 3 – Desenvolvimento com Halteres e Compensações Lombares



Objetivos de Ensino

Ensinar os principais desvios biomecânicos em exercícios de empurrar acima da cabeça.

Analisar a relação entre a estabilidade lombar e o gesto do ombro.

Estruturar correções progressivas com base funcional e técnica.

Aprimorar a capacidade de raciocínio clínico aplicado à musculação.

Objetivos de Aprendizagem

Identificar erros comuns no desenvolvimento com halteres.

Relacionar estabilidade lombar com sobrecarga no exercício.

Aplicar testes simples para avaliar extensão torácica e função escapular.

Desenvolver plano de correção em fases com progressão segura.

Premissas Biomecânicas do Caso

A extensão lombar excessiva indica déficit de estabilidade de core.

A abdução excessiva do ombro compromete a coaptação articular.

A combinação dos erros aumenta o risco de sobrecarga lombar e impacto anterior no ombro.

O controle postural é pré-requisito para sobrecarga segura nos exercícios verticais.

Premissas Fundamentais do Caso

Estabilidade precede mobilidade em exercícios com sobrecarga.

A lombar não deve compensar a falta de mobilidade torácica.

A trajetória dos braços deve respeitar o alinhamento articular.

A técnica precisa ser adaptada antes da progressão de carga.

Correções eficazes são construídas com testes simples e precisos.

Avaliações Funcionais Indicadas

Teste de ativação de core (dead bug ou prancha).

Teste de mobilidade de extensão torácica.

Teste de estabilidade escapular (prone Y ou W).

Avaliação de arco de movimento glenoumeral (flexão e abdução).

Fase 1 –
Mobilidade
e
Estabilização
Inicial

Mobilidade torácica com rolo ou bastão.

Ativação respiratória e controle de core em decúbito.

Alongamento de peitoral e dorsal.

Dead bug com ênfase em controle pélvico.

Fase 2 – Ativação Escapular e Postural

Prone Y com foco em trapézio inferior.

Wall slide com rotação externa controlada.

Serrátil em quadrúpede com controle escapular.

Elevação frontal isométrica com controle lombar.

Fase 3 – Reinserção Técnica com Progressão

Desenvolvimento com halteres encostado na parede (estabilização axial).

Desenvolvimento alternado com controle de trajetória.

Progressão com pausa no final da fase concêntrica.

Execução tradicional apenas após domínio técnico completo.

Questões Teóricas para Discussão

1. Como o core influencia a segurança do desenvolvimento com halteres?
2. Quais sinais indicam que a amplitude do ombro está sendo forçada?
3. Existe variação ideal de pegada para prevenir impacto anterior?
4. Como utilizar a parede como feedback postural?
5. Quando optar por desenvolvimento unilateral ao invés de bilateral?

Estratégia de Aula (Cronograma 2h)

10 min – Abertura e contextualização do caso clínico

20 min – Biomecânica do desenvolvimento e análise do movimento

15 min – Discussão sobre compensações lombares e escapulares

15 min – Apresentação dos testes e correlações práticas

20 min – Proposta de intervenção e progressões

20 min – Resolução em grupo das perguntas teóricas

20 min – Apresentação da entrega profissional esperada

10 min – Fechamento e direcionamento para prática futura
