

AS DIFERENÇAS ENTRE O LEVANTAMENTO TERRA CONVENCIONAL E SUMÔ: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

RAFAEL GOMES BOTELHO¹; EDUARDO MERINO²

¹*Universidade Federal de Pelotas – rafaelgomesbotelho2015@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – professormerino@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O PowerLifting é uma modalidade esportiva de levantamento de peso básico que consiste em levantar o maior peso em uma única repetição máxima nos três levantamentos principais com barra livre, agachamento, supino e levantamento terra. Diferente do agachamento e supino, o levantamento terra possuí duas variações possíveis de serem utilizadas na competição, sendo o levantamento terra tradicional, onde a base das pernas está mais próxima ou sumô, onde a base está mais afastada.

Ao longo dos anos foram realizados poucos estudos comparando os dois movimentos, se há alguma diferença significativa que faça com que haja vantagem entre um e outro. Porém, há estudos que comparam as diferenças na ativação dos grupos musculares.

Dessa forma, o presente trabalho teve como objetivo analisar a literatura dos últimos 10 anos sobre o levantamento terra e sumô, a fim de encontrar se existe alguma vantagem mecânica em realizar a variação sumô, as diferenças na ativação muscular, além de possíveis novas descobertas em relação as duas variações.

De acordo com CHOLEWA et al. (2019), os indivíduos com o torso comprido teriam vantagem ao realizar o sumô, entretanto, aqueles com o torso curto teriam vantagem ao realizar o movimento convencional. Esse foi o único achado em relação a alguma possível vantagem, porém, há diferenças na ativação dos grupos musculares conforme os estudos de VIEIRA (2022) e LEE et al. (2024).

2. METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza como uma revisão integrativa, sendo um método mais amplo, onde é possível incluir estudos experimentais e não experimentais, combinando a literatura teórica e empírica (SOUZA et al. 2010). O parâmetro de exclusão foi o ano de lançamento, aqueles com mais de 10 anos de diferença foram

descartados. Foi incluído todo estudo, seja dissertação ou artigo com 10 anos de diferença.

A busca dos estudos foi realizada através da PubMed e do Google Acadêmico. O Google Acadêmico por si só é possível encontrar estudos publicados em todas as plataformas, porém também foi consultado o PubMed, por conta da natureza do presente trabalho.

Das 10 pesquisas encontradas, 4 são dissertações, os outros 6 são artigos publicados em revista científica. Vale ressaltar que 3 estudos são revisões da literatura acerca do levantamento terra convencional e sumô, portanto é uma revisão com pesquisas de mais de 10 anos.

Após filtrar os artigos foi então analisado cada um individualmente. Além disso foi verificado se os estudos possuem alguma discordância ou se acabam tendo os resultados parecidos ou iguais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 3 estudos de revisão possuem conclusões muito próximas, sendo que uma das conclusões aponta que no levantamento terra sumô os músculos vasto lateral e vasto medial são recrutados em maior escala do que no convencional, por outro lado os eretores de espinha são recrutados em maior escala no convencional (Vieira.,2022).

Os outros dois trabalhos também corroboram com essa afirmação. Em um dos estudos foi constatado que o levantamento terra sumô consegue reduzir o estresse na lombar, beneficiando atletas que necessitam reduzir algum problema na lombar ou que estão voltando de lesão (Lee et al.,2024). Isso corrobora também com o que foi constado em relação ao convencional utilizar mais os eretores de espinha SALEHI et al. (2020), dessa forma faz total sentido a variação sumô aliviar a sobrecarga na lombar.

Além disso, é observado que indivíduos com o torso maior tem uma vantagem mecânica quando utilizado o levantamento terra sumô, enquanto aqueles com o torso comprido possuem uma maior vantagem quando utilizado o convencional (Cholewa et al.,2019). Porém, os indivíduos com o torso curto conseguem ter uma vantagem para 1RM utilizando o sumô, (Cholewa et al.,2019).

4. CONCLUSÕES

A pouca quantidade de estudos atuais foi um grande problema, foram encontrados apenas 10 estudos que se encaixavam no que de fato era o objetivo do estudo. Porém, ainda assim é possível perceber que os estudos atuais corroboram com os anteriores, o consenso é que não existe de fato uma vantagem ou desvantagem entre sumô e convencional, apenas diferenças na ativação muscular. Entretanto, alguns indivíduos podem se beneficiar com um ou outro dependendo do tamanho do torso e isso pode ser que de uma falsa impressão de vantagem. Dado as considerações e as circunstâncias, seria ideal realizar um estudo clínico randomizado acerca dessas questões com base nos estudos até agora, visando uma maior assertividade no resultado.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010.

KASOVIC, Jovana; MARTIN, Benjamin; FAHS, Christopher A. Kinematic differences between the front and back squat and conventional and sumo deadlift. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 33, n. 12, p. 3213-3219, 2019.

VITANZA, Dominique. **Comparison of Muscle Activation Between the Conventional, Sumo and Stiff-Leg Deadlift**. 2018. Thesis (University Honors Program Certificate) - California State University.

SALEHI, Keyvan; BABAKHANI, Farideh; BALUCHI, Ramin. Comparison of Electromyographic Activity of Selected Muscles on One Repetition Maximum in the Sumo and Conventional Deadlifts in National Power-Lifting Athletes: A Cross-Sectional Study. **Journal of Research in Rehabilitation Sciences**, v. 16, n. 1, p. 80-86, 2020.

LEE, Joohyun et al. Biomechanical and Neuromuscular Insights into Deadlift Variations: Implications for Sports Science, Strength Training, and Rehabilitation. **Exercise Science**, v. 33, n. 2, p. 109-114, 2024.

VIEIRA, Saide Henrique Rodrigues et al. **Análises cinética, cinemática e eletromiográfica das posturas tradicional e sumô no levantamento terra: uma revisão de literatura**. 2022. Dissertação (Graduação em Educação Física) - Curso de Educação física, Universidade Federal de Uberlândia.

FELIZARI, Leonardo dos Santos et al. **Levantamento terra: uma revisão narrativa**. 2023. Dissertação (Graduação em Educação Física) - Curso de educação física, Universidade Federal de Santa Catarina.

CHOLEWA, Jason M. et al. Anthropometrical determinants of deadlift variant performance. **Journal of sports science & medicine**, v. 18, n. 3, p. 448, 2019.

Flandez, J., Gene-Morales, J., Juesas, A., Saez-Berlanga, Á., Miñana, I., & Colado, J.C. (2020). A systematic review on the muscular activation on the lower limbs with five different variations of the deadlift exercise. **Journal of Human Sport and Exercise**, 15(4proc), S1262-S1276

LIRA, Gabriel de Paula. **Análise da atividade muscular em diferentes tipos de levantamento terra**. 2018. Dissertação (Pós-Graduação em Desenvolvimento humano e Tecnologias) - Universidade Estadual Paulista.

BELCHER, Daniel. The sumo deadlift. **Strength & Conditioning Journal**, v. 39, n. 4, p. 97-104, 2017.