

Para melhor atender os princípios da sobrecarga progressiva e da variabilidade do treinamento de força o objetivo desse estudo foi de classificar exercícios de membro superior conforme a ativação eletromiográfica (EMG) das três porções do músculo deltóide: clavicular, acromial e espinal. A amostra foi constituída de 12 homens treinados em força. Inicialmente, foi feita avaliação antropométrica e coleta de dados EMG das contrações isométricas máximas de cada porção do deltóide. Após foram determinadas as cargas equivalentes a 10RMs para os exercícios supino reto, puxada inclinada, remada alta, elevação lateral na máquina, elevação lateral livre, meio desenvolvimento, voador invertido e voador direto. Por último foram coletados os dados EMG durante as 10 RMs de cada exercício. Para análise estatística dos valores Root Mean Square normalizados foi usada ANOVA One-Way para medidas repetidas e post-hoc de Bonferroni ( $p < 0,05$ ). Para a porção clavicular do músculo deltóide o meio desenvolvimento, supino reto e voador direto apresentaram as maiores ativações. A porção acromial teve a elevação lateral na máquina, elevação lateral livre, voador invertido e remada alta com maiores médias. Para a porção espinal o voador invertido, puxada inclinada e remada alta tiveram a maior atividade EMG. Os exercícios citados com maior ativação, para cada porção do músculo deltóide, não apresentaram diferenças significativas entre eles. A partir dessa classificação dos exercícios é possível respeitar o princípio da sobrecarga progressiva selecionando exercícios de acordo com a ordem crescente de ativação e ainda respeitar o princípio da variabilidade escolhendo os exercícios que se equivalem em termos de ativação muscular das diferentes porções do deltóide.