



ANÁLISE DA ATIVAÇÃO DOS MÚSCULOS GLÚTEO MÉDIO E TENSOR DA FÁSCIA LATA DURANTE EXERCÍCIOS MULTIARTICULARES

Michele Fernandes Frigotto - Discente (FSG)¹; Rodrigo Rodrigues - Orientador (FSG)

- A utilização de exercícios multiarticulares em programas de treinamento de força é indicada devido ao maior recrutamento de unidades motoras necessários neste tipo de exercício;
- A região glútea apresenta grande importância em aspectos relacionados a movimentação do membro inferior no espaço, com grande destaque para o glúteo médio (GMed) de acordo com sua função de estabilização do quadril;
- Assim, o fortalecimento deste músculo é fundamental na prevenção de lesões de tronco e membro inferior;
- A literatura traz algumas relações de enfraquecimento de GMed com patologias e com disfunções funcionais;



Objetivo geral: Comparar a ativação do músculo GMed e do tensor da fáscia lata (TFL) em diferentes exercícios multiarticulares, costumeiramente utilizados para reforçar o GMed.

Metodologia: Onze indivíduos do sexo masculino e com experiência em treinamento de força, foram submetidos aos seguintes protocolos:

- (1) determinação da carga de 10 repetições máximas, de forma randomizada.

Exercícios:



Ponte unilateral (PONUNI)

Ponte com rotação externa (PONRE)



Ponte Neutra (PONNEU)

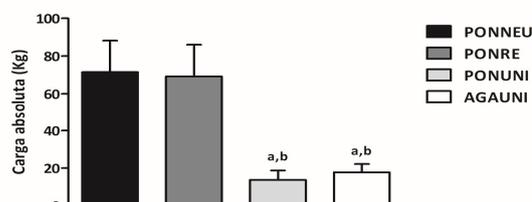
Agachamento Unipodal (AGAUNI)

- (2) Contração isométrica voluntária máxima (CIVM) de abdução de quadril para normalização dos dados de eletromiografia.

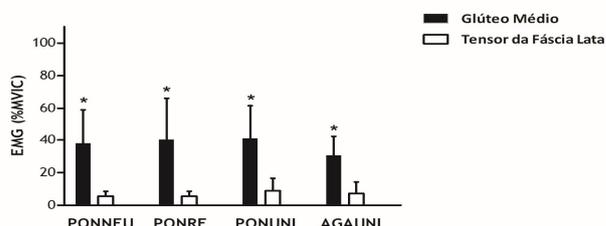
EMG: Comparou-se a amplitude do sinal EMG entre os diferentes músculos e exercícios. Quanto ao nível de ativação, os exercícios foram classificados como: (i) baixa (< 20% da CIVM); (ii) moderada (21-40% da CIVM); (iii) alta (41-60% da CIVM) e (iv) muito alta (> 60% da CIVM).

Resultados:

Quanto à carga dos exercícios, observamos que os exercícios PONRE e PONNEU apresentaram maior carga absoluta deslocada comparado aos exercícios PONUNI e a AGAUNI.



Em relação à ativação dos músculos durante os exercícios, não observamos diferença entre os exercícios e interação entre exercícios e músculos. No entanto, observamos diferença entre os músculos.



→ Não existe diferença significativa na ativação do GMed e do TFL nos exercícios analisados.

→ O GMed se mostrou mais ativo que o TFL em todos os exercícios.

→ Baixo nível de ativação EMG do TFL.

→ GMed teve nível moderado de ativação.

Conclusão:

Desta forma, a utilização dos exercícios AGAUNI, PONUNI e ponte (independente de rodar o quadril externamente) são boas estratégias para se fortalecer o glúteo médio em programas de treinamento de força.

¹E-mail: michele.frigotto@gmail.com