

Análise da Atividade Eletromiográfica do Músculo Deltóide no Exercício de Elevação Lateral Realizado com Peso Livre e na Máquina.

Clarissa Müller Brusco, Claudia Silveira Lima

O objetivo do trabalho foi comparar através do sinal eletromiográfico (EMG) os níveis de ativação muscular das três porções do deltóide no exercício de elevação lateral realizado com peso livre e realizado na máquina *Cross Over*. A amostra foi composta de 11 homens com idade entre 20 e 30 anos que compareceram em três dias de coleta. No primeiro dia foram feitas as medidas antropométricas e a coleta do sinal EMG durante as contrações isométricas voluntárias máximas (CIVMs) para as três porções do deltóide. No segundo dia foram realizados os teste de 10RM para os exercício de elevação lateral realizado com peso livre e realizado na máquina *Cross Over*. No terceiro dia foi coletado o sinal EMG nos dois exercícios de força com a carga relativa aos 10RMs. Para aquisição do Sinal EMG foi utilizado um eletromiógrafo Miotool 400 (marca MIOTEC) e foram utilizados eletrodos de superfície bipolares. O valor RMS utilizado foi a média dos valores da 2^a, 4^a, 6^a e 8^a repetição do sinal obtido durante o protocolo de 10 RMs e o mesmo foi normalizado pela CIVM. Os resultados encontrados não apresentaram diferenças significativas entre os dois exercícios de força ($p>0,05$) para as três porções do músculo deltóide. Portanto, quando o objetivo é o reforço da musculatura do deltóide, tanto a elevação lateral livre quanto a elevação lateral na máquina podem ser utilizados para uma mesma intensidade de treino.