



Simpósio de Integração Acadêmica

Inteligência Artificial: A Nova Fronteira da Ciência Brasileira

SIA UFV Virtual 2020



DIFERENÇA NA ATIVAÇÃO MUSCULAR EM EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Universidade Federal de Viçosa- Campus Florestal

LOPES, Taís - tais.p.lopes@ufv.br

PUSSELDI, Guilherme - guilhermepusseldi@ufv.br

CAMPOS, Pedro - pedroviana_13@hotmail.com

Pesquisa

Palavras-chave: Eletromiografia; abdominal; core.

Introdução

Existem diversos treinamentos específicos para este fim, um deles são os exercícios do core, que são formados por músculos da região abdominal, pélvica, lombar, e tem como finalidade manter a estabilidade da mesma. Porém, não existe uma definição universalmente aceita sobre a estabilidade do core. Para Kibler, Press e Sciascia (2006) o core é importante para fornecer força e equilíbrio local e diminuir lesões nas costas.

Objetivos

O objetivo deste estudo é analisar a atividade eletromiografia em exercícios específicos do core, sendo eles prancha ventral, prancha lateral, e flexão de braços ao solo, e a eletromiografia é um método que captura a ativação muscular, justificando a sua utilização neste estudo para análise dos exercícios na musculatura do oblíquo externo, do deltoide, do trapézio médio e do reto femoral.

Material e Métodos

A amostra foi composta por apenas um estudante voluntário, 18 anos, percentual de gordura menor que 10%. Por se tratar de exercícios isométricos, foi utilizado um colchonete, e em cada exercício o voluntário deveria realizar um número de repetições necessárias para que pudesse ser coletada a ativação muscular de cada um dos músculos. Foi analisada a ativação muscular dos músculos do voluntário sendo feito todo o procedimento necessário segundo o manual do usuário do eletromiografo Miotec Miotool .

Resultados e Discussão

No exercício prancha ventral obteve maior ativação na musculatura do deltoide anterior direito e oblíquo externo direito se comparado à prancha lateral e flexão de braços. No exercício prancha lateral obteve maior ativação na musculatura do trapézio médio direito e reto femoral direito se comparado à prancha ventral e flexão de braços. No exercício flexão de braço (apoio) houve > ativação no deltoide anterior direito em relação às outras musculaturas analisadas.

Conclusões

Concluimos que há diferença na ativação muscular quando se trata de exercícios abdominais. Segundo Vaz, Bercht, Trombini, Costa, e Guimarães (1999) não há diferença na atividade elétrica da musculatura abdominal se comparar aos exercícios realizados em aparelhos, concluindo que os exercícios podem ser realizados sem a utilização de aparelhos, obtendo o mesmo resultado.

Bibliografia

1. KIBLER, W. B; PRESS, J; SCIASCIA, A. The role of core stability in athletic function. **Sports medicine**, v. 36, n. 3, p. 189-198, 2006.
2. METZEN, F., VAZ, M. A., TROMBINI, R., TROMBINI, V. B., & FREITAS, C. D. L. R. Comparação da intensidade da atividade elétrica dos músculos reto abdominal e oblíquo externo em exercícios abdominais com e sem a utilização de aparelhos. In: **Anais do 8º Congresso Brasileiro de Biomecânica**. 1999. p. 441-6.

Apoio Financeiro



Agradecimentos

Agradeço ao professor Guilherme Pusseldi por todo incentivo e ajuda em todos os momentos, e ao Pedro Viana pela parceria e auxílio.