

175

COMPARAÇÃO DA INTENSIDADE DA ATIVIDADE ELÉTRICA DA MUSCULATURA ABDOMINAL EM EXERCÍCIOS ABDOMINAIS COM E SEM A UTILIZAÇÃO DE APARELHOS. *Vanessa Bercht, Roberto S. Trombini, Marcelo da S. Costa, Antônio C.S. Guimarães, Marco Aurélio Vaz* (Laboratório de Pesquisa do Exercício, Escola de Educação Física, UFRGS).

O presente estudo teve como objetivo quantificar a ativação elétrica da musculatura abdominal em dois exercícios abdominais com e sem a utilização de equipamentos comercialmente vendidos para o fortalecimento dessa musculatura. Eletrodos de superfície, em configuração bipolar, foram utilizados para obtenção da atividade eletromiográfica (EMG) das regiões supra-umbilical e infra-umbilical do músculo reto abdominal e do músculo oblíquo externo de quatro estudantes de Educação Física do sexo masculino. Os exercícios utilizados foram: (1) flexão do tronco com quadril e joelho fletidos e pés apoiados no solo e (2) flexão do tronco com o quadril e joelhos fletidos e pernas apoiadas sobre uma caixa. Quatro execuções de cada exercício foram realizadas sem a utilização de aparelho e com o auxílio de seis aparelhos diferentes. A velocidade de 60^o/s para a execução dos exercícios foi controlada por meio de um metrônomo. A intensidade da atividade EMG foi quantificada através da média de valores RMS das quatro contrações musculares de cada exercício. Análise de variância (*oneway*) foi utilizada para detectar diferenças entre os valores RMS de cada exercício. A intensidade da atividade elétrica da musculatura abdominal não apresentou diferença significativa ($p>0.05$) num mesmo exercício executado sem e com a utilização de aparelhos. De igual forma, não houve diferença significativa na intensidade da atividade da musculatura abdominal num mesmo exercício executado com diferentes aparelhos. Desconsiderando-se questões posturais, a utilização de equipamentos não é necessária para uma maior ativação da musculatura abdominal em programas de atividade física (CNPq/UFRGS).