



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2014
<b>Local</b>	Porto Alegre
<b>Título</b>	Análise da atividade eletromiográfica dos músculos flexores de cotovelo em exercícios de puxada
<b>Autor</b>	PAULA NOCCHI VISINTAINER
<b>Orientador</b>	CLAUDIA SILVEIRA LIMA

Os músculos flexores do cotovelo são essenciais em atividades de vida diária por permitir a aproximação das mãos até a cabeça. A escolha adequada dos exercícios para compor um programa de treinamento de força para este grupo muscular poderá otimizar as respostas adaptativas e permitir uma melhor funcionalidade. Desta forma, o objetivo desse estudo foi de comparar os exercícios de força puxada frontal e puxada supinada de acordo com o nível de ativação muscular dos músculos bíceps braquial e braquiorradial obtido através de análise eletromiográfica (EMG). A amostra foi composta por 11 homens treinados com idade entre 18 e 30 anos que não apresentavam histórico de lesões e cirurgia envolvendo a articulação do cotovelo. Os sujeitos compareceram à Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul em diferentes dias para a coleta de dados. No primeiro dia os indivíduos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foram mensuradas as características antropométricas e coletado o sinal EMG durante a contração isométrica voluntária máxima (CIVM) dos músculos bíceps braquial e braquiorradial. Para a aquisição dos dados eletromiográficos foram utilizados eletrodos de superfície com configuração bipolar. No segundo dia foram determinadas as cargas equivalentes a 10 repetições máximas (10RM) para os exercícios puxada frontal e puxada supinada. A ordem de execução dos exercícios foi randomizada através de sorteio. No terceiro dia foi feita a coleta dos dados EMG dos músculos bíceps braquial e braquiorradial durante a realização das 10RM de cada exercício e a média dos valores *Root Mean Square* (RMS) da segunda a quinta repetição foi utilizada para estabelecer o percentual de ativação muscular referente à CIVM, para posterior análise estatística. Para a determinação da normalidade e homogeneidade dos dados foram utilizados os testes Shapiro-Wilk e Levene, respectivamente. Para a comparação da ativação muscular do bíceps braquial e braquiorradial entre os exercícios foi utilizado o teste T de Wilcoxon e t de Student pareado, respectivamente. Os testes foram realizados no software SPSS, versão 18.0 e o nível de significância utilizado foi de 0,05. Os resultados para o músculo bíceps braquial mostram que a puxada supinada ( $30,9\% \pm 12,97$ ) apresentou significativamente ( $p=0.016$ ) maior ativação muscular do que a puxada frontal ( $20,6\% \pm 7,08$ ). Para o braquiorradial, não houve diferença significativa ( $p=0.277$ ) na ativação muscular entre os exercícios puxada supinada ( $55,58\% \pm 8,29$ ) e puxada frontal ( $51,13\% \pm 15,77$ ). Com base nos resultados podemos concluir que em um treino de força com o objetivo de fortalecer o músculo bíceps braquial, o exercício puxada supinada é mais eficaz que a puxada frontal. Para o fortalecimento do músculo braquiorradial, ambos os exercícios podem ser utilizados para uma mesma intensidade de treino.