

A influência da Amplitude de Movimento na ativação dos músculos Vasto Lateral e Vasto Medial durante exercícios de agachamento com carga máxima em atletas de *Powerlifting*

Deborah Adéli de Moraes Matias¹, Cláudia Silveira Lima²

¹ Acadêmica de Fisioterapia

² Professora Orientadora

INTRODUÇÃO

O *Powerlifting* é um esporte de força cujo evento competitivo é formado por três tentativas de realizar uma única repetição com a maior carga possível em três exercícios: Agachamento (AT), Supino Reto e Levantamento Terra. A preparação física específica para o Agachamento envolve altas demandas neuromusculares para a musculatura extensora do joelho. A literatura mostra déficit de ativação eletromiográfica (EMG) do Vasto Medial (VM) em relação ao Vasto Lateral (VL) em diferentes populações, que tem sido relacionado a desequilíbrios da articulação do joelho no plano frontal.

OBJETIVO

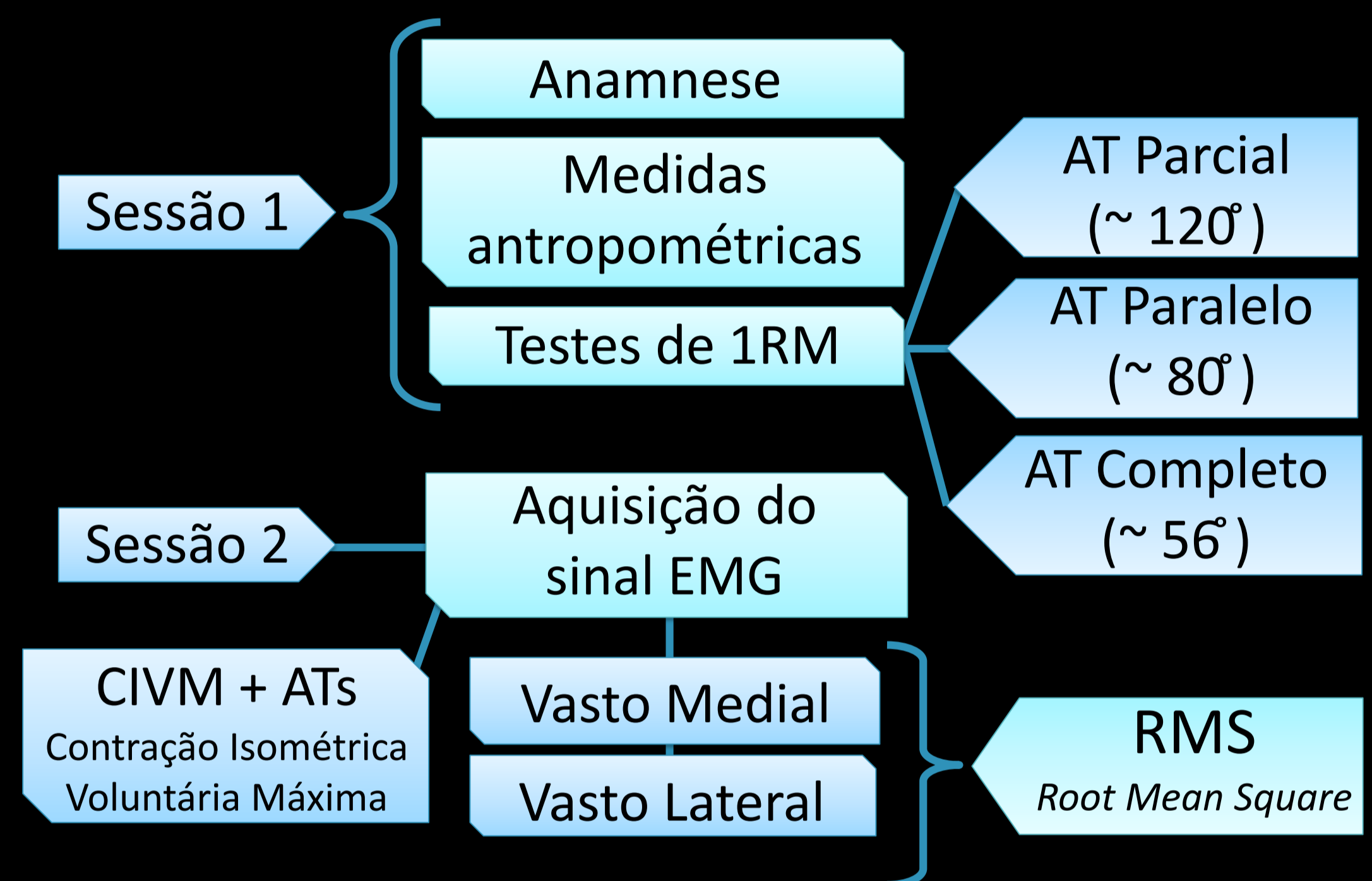
Comparar a ativação EMG dos músculos Vasto Medial e Vasto Lateral de atletas de *Powerlifting* durante exercícios de Agachamento com carga máxima em três configurações de amplitude de movimento, bem como as cargas utilizadas em cada um deles.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

- Nove atletas de *Powerlifting* ($32 \pm 5,34$ anos) do sexo masculino com ausência de lesões do aparelho locomotor.

Protocolo de coleta



RESULTADOS

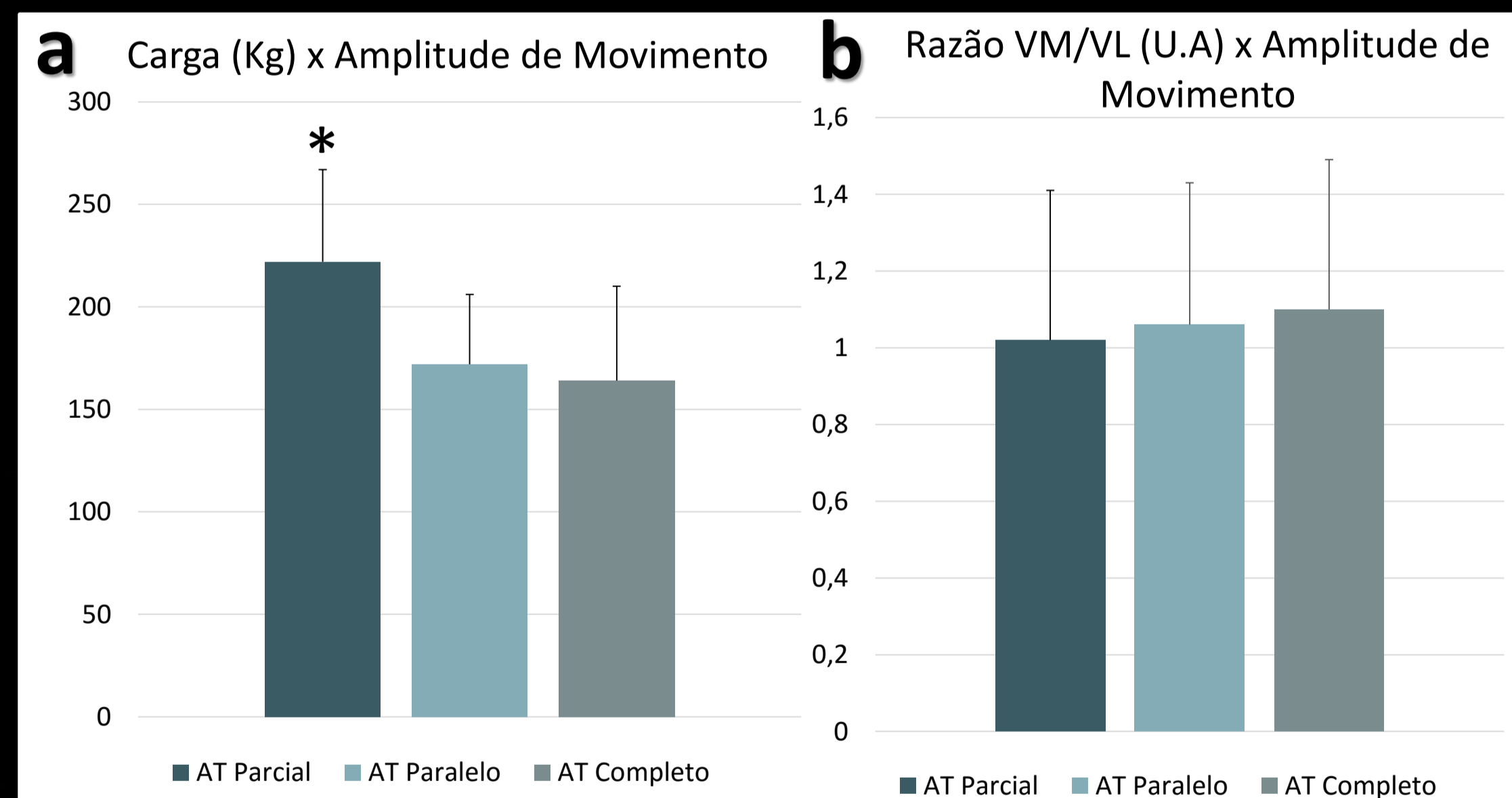


Figura 1: a) Carga (Kg) e b) Razão VM/VL (U.A) em cada um dos exercícios.

* Diferença significativa ($p < 0,05$).

A ativação EMG do VM e VL, quando expressos em %CIVM, não apresentaram diferença significativa entre os exercícios.

CONCLUSÃO

Apesar da carga significativamente maior observada no Agachamento Parcial, em detrimento do Paralelo e do Completo, não houve diferença significativa entre a ativação EMG do Vasto Medial e do Vasto Lateral, e nem entre a razão VM/VL.

