



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2018: SIC - XXX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2018
<b>Local</b>	Campus do Vale - UFRGS
<b>Título</b>	ANÁLISE DA ATIVAÇÃO DOS MÚSCULOS GLÚTEO MÉDIO E TENSOR DA FÁSCIA LATA DURANTE EXERCÍCIOS MULTIARTICULARES
<b>Autor</b>	MICHELE FERNANDES FRIGOTTO
<b>Orientador</b>	RODRIGO RODRIGUES

# ANÁLISE DA ATIVAÇÃO DOS MÚSCULOS GLÚTEO MÉDIO E TENSOR DA FÁSCIA LATA DURANTE EXERCÍCIOS MULTIARTICULARES

Michele Fernandes Frigotto; Rodrigo Rodrigues

Centro Integrado de Saúde, FSG Centro Universitário, Caxias do Sul – RS, Brasil.

E-mail: michele.frigotto@gmail.com

---

**INTRODUÇÃO:** A região glútea apresenta grande importância em aspectos relacionados a movimentação do membro inferior no espaço, com grande destaque para o glúteo médio (GMed) de acordo com sua função de estabilização do quadril. Diversos estudos vêm relacionando a fraqueza dos abdutores de quadril com alterações musculoesqueléticas, lesões nos membros inferiores, dor lombar crônica, osteoartrite de quadril, entorse de tornozelo. Assim, o fortalecimento destes músculos é fundamental na prevenção de lesões de tronco e membro inferior. A utilização de exercícios multiarticulares em programas de treinamento de força é indicada devido ao maior recrutamento de unidades motoras decorrentes deste tipo de exercício. Assim, o objetivo do estudo foi comparar a ativação do músculo GMed e do tensor da fáscia lata (TFL) em diferentes exercícios multiarticulares, costumeiramente utilizados para reforçar o GMed. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Onze homens com no mínimo três meses de experiência em treinamento de força, livre de qualquer tipo de lesão em membros inferior foram submetidos aos seguintes protocolos: (1) determinação da carga por meio do teste de 10 repetições máximas nos exercícios ponte bilateral com quadril em posição neutra (PONNEU), ponte bilateral com quadril em rotação externa (PONRE), ponte unilateral (PONUNI) e agachamento unipodal (AGAUNI); (2) realização dos exercícios com a carga para 10 RM e mensuração da ativação dos músculos GMed e TFL; (3) contração isométrica voluntária máxima (CIVM) de abdução de quadril (10° de abdução) para normalização dos dados de eletromiografia dos músculos GMed e TFL. Para a comparação da amplitude do sinal EMG entre os diferentes músculos e exercícios foi realizada uma ANOVA Two-Way para medidas repetidas. Havendo interação significativa, os desdobramentos estatísticos relacionados (ANOVA de medidas repetidas para verificar diferença entre os exercícios em cada músculo e teste t pareado para verificar a diferença entre os músculos em cada exercício) foram realizados. Em todas as análises foi considerado um nível de significância de 0,05. Quanto ao nível de ativação, os exercícios foram classificados como: (i) baixa (< 20% da CIVM); (ii) moderada (21-40% da CIVM); (iii) alta (41-60% da CIVM) e (iv) muito alta (> 60% da CIVM). **RESULTADOS:** Observamos que os exercícios bilaterais (PONNEU e PONRE) apresentaram maior carga absoluta deslocada comparado aos exercícios unilaterais (PONUNI e AGAUNI). Não observamos diferença significativa na ativação de GMed e TFL em ambos os exercícios. Em todos os exercícios avaliados o GMed apresentou maior ativação que o TFL. Ainda, o nível de ativação do GMed pode ser classificado como moderado nos quatro exercícios, ao passo que a ativação do TFL foi considerada baixa. **CONCLUSÃO:** Observamos que os quatro exercícios multiarticulares do presente estudo são boas estratégias para o fortalecimento do GMed, com baixo nível de ativação do TFL.