



**Universidade:
presente!**

UFRGS
PROPEAQ



XXXI SIC

21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

Evento	Salão UFRGS 2019: SIC - XXXI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2019
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	EFEITO AGUDO DE UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE FORÇA PARA ABDUTORES DE QUADRIL SOBRE O ÍNDICE DE VALGO DINÂMICO, GRAU DE PRONAÇÃO DO PÉ E ATIVAÇÃO MUSCULAR DURANTE O SALTO HORIZONTAL UNILATERAL
Autor	LUAN FITARELLI
Orientador	RODRIGO RODRIGUES

**EFEITO AGUDO DE UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE FORÇA PARA
ABDUTORES DE QUADRIL SOBRE O ÍNDICE DE VALGO DINÂMICO, GRAU DE
PRONAÇÃO DO PÉ E ATIVAÇÃO MUSCULAR DURANTE O SALTO
HORIZONTAL UNILATERAL**

Luan Fitarelli; Rodrigo Rodrigues

Centro Integrado de Saúde, Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG), Caxias do Sul – RS,
Brasil.

E-mail: luanfta@gmail.com

INTRODUÇÃO: Os músculos abdutores do quadril são os principais responsáveis pela estabilidade e alinhamento dos membros inferiores. Dentre eles, o glúteo médio é considerado o principal abductor da articulação, uma vez que possui 60% da área de secção transversa deste grupo muscular. Por apresentar como função contrapor os movimentos de adução do quadril, este grupo muscular apresenta potencial de impedir o valgo dinâmico do joelho, que é definido como um movimento onde o centro da articulação do joelho desloca-se medialmente em relação ao pé, sendo as atividades unilaterais (subir e descer degraus e saltos, por exemplo) as mais afetadas por fraqueza deste grupo muscular e relacionada a diversas lesões de membro inferior. Embora prejuízos nos músculos proximais contribua significativamente para o valgo dinâmico, alterações mecânicas distais também estão associadas a este quadro como a pronação excessiva do pé. No entanto, pouco se sabe sobre possíveis compensações mecânicas e neuromusculares distais causadas pela fraqueza de músculos proximais, que pode ocorrer de forma aguda, por meio do exercício físico e conseqüentemente a fadiga muscular. Desta forma, o objetivo do estudo foi verificar o efeito agudo de uma sessão de exercício de força para abdutores do quadril sobre o índice de valgo dinâmico, grau de pronação do pé e ativação de músculos proximais e distais durante o salto horizontal unilateral. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Dezesete indivíduos, de ambos os sexos, saudáveis e com experiência em treinamento de força (idade: $28,41 \pm 6,05$ anos; massa corporal: $71,91 \pm 12,88$ Kg; estatura: $1,69 \pm 0,08$ m; percentual de gordura: $22,57 \pm 0,04\%$; experiência em treino de força: $6,11 \pm 4,24$ anos [mínimo: 1; máximo: 21 anos]) foram submetidos a duas situações experimentais de forma randomizada: (i) sessão de exercício para abdutores de quadril (4 séries de 10 RM com intervalo de 2 minutos entre as séries) e (ii) repouso por 10 minutos. Antes e após cada situação experimental, os participantes realizaram três saltos horizontais unilaterais com medidas da ativação dos músculos glúteo médio (GMed), tensor da fáscia lata (TFL), fibular longo (FIB) e tibial anterior (TA) e parâmetros cinemáticos no plano frontal (índice de valgo dinâmico [somatório entre o ângulo de projeção frontal do quadril e do joelho] e grau de pronação do pé) durante a fase de propulsão de cada salto. Os valores de ativação foram normalizados a partir dos resultados obtidos durante uma contração isométrica voluntária máxima para abdução do quadril (normalização de GMed e TFL), eversão (FIB) e dorsiflexão (TA), sendo usados percentuais do máximo. **RESULTADOS:** Não observamos efeito da situação [GMed, $p=0,144$; TFL, $p=0,596$; FIB, $p=0,745$; TA, $p=0,069$], do momento (GMed, $p=0,791$; TFL, $p=0,155$; FIB, $p=0,605$; TA, $p=0,132$) e interação situação e momento (GMed, $p=0,847$; TFL, $p=0,350$; FIB, $p=0,103$; TA, $p=0,956$) para a ativação muscular durante a fase de propulsão do salto horizontal unilateral. Resultado similar foi observado quanto ao índice de valgo dinâmico [situação ($p=0,333$), momento ($p=0,064$) e interação entre situação e momento ($p=0,702$) e pronação do pé [situação ($p=0,608$), momento ($p=0,060$) e interação entre situação e momento ($p=0,491$)]. **CONCLUSÃO:** Nossos resultados demonstraram que a realização de uma sessão de exercício de força para abdutores do quadril não é capaz de alterar o índice de valgo dinâmico, o grau de pronação do pé e a ativação de músculos proximais e distais durante o salto horizontal unilateral em indivíduos saudáveis.