



**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	ANÁLISE DO EXERCÍCIO NÓRDICO DE ISQUIOTIBIAIS COM DIFERENTES POSICIONAMENTOS DO TORNOZELO
Autor	RODRIGO LUIZ NESKE RABUSKE
Orientador	RONEI SILVEIRA PINTO

TÍTULO: ANÁLISE DO EXERCÍCIO NÓRDICO DE ISQUIOTIBIAIS COM DIFERENTES POSICIONAMENTOS DO TORNOZELO

AUTOR: RODRIGO NESKE; **ORIENTADOR:** RONEI SILVEIRA PINTO.

INSTITUIÇÃO: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

Introdução: O exercício nórdico de isquiotibiais (ENI) tem sido utilizado por atletas de diferentes modalidades no treinamento, tratamento e prevenção de lesões que acometem este grupo muscular. Todavia, ainda há dúvidas quanto ao posicionamento do tornozelo durante sua execução que precisam ser esclarecidas. **Objetivo:** Comparar o trabalho total de flexão de joelhos e a atividade eletromiográfica durante o ENI executado com os tornozelos em flexão dorsal (FLXD) e em flexão plantar (FLXP). **Métodos:** Cinco homens e sete mulheres jovens destreinados ($28,5 \pm 5,4$ anos) participaram do estudo. Cada participante realizou 6 repetições de ENI em duas posições de tornozelo (FLXD e FLXP), nas quais foram mensurados o trabalho total na flexão de joelhos, utilizando um dinamômetro isocinético, e a ativação eletromiográfica dos músculos flexores de joelho (MFJ) e dos flexores plantares (MFP) em ambos os membros inferiores. Os procedimentos metodológicos desse estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética local (nº2.672.552). **Resultados:** Não houve diferença significativa ($p > 0,05$) entre as posições FLXD e FLXP no trabalho total absoluto ($2952,7 \pm 1529,5$ J vs. $2771,6 \pm 1675,5$ J), relativizado pela massa total ($47,5 \pm 30,7$ vs. $44,6 \pm 30,5$), relativizado pela massa livre de gordura ($79,6 \pm 48,7$ vs. $75,1 \pm 51,4$), ativação dos MFJ na perna dominante ($55,1 \pm 13,2\%$ da CIVM vs. $60,6 \pm 16,9\%$ da CIVM) e perna não dominante ($46,6 \pm 16,9\%$ da CIVM vs. $50,7 \pm 13,9\%$ da CIVM), assim como para MFP do membro dominante ($65,6 \pm 38,2\%$ da CIVM vs. $71,8 \pm 65,5\%$ da CIVM). Ocorreu ativação significativamente maior ($p < 0,05$) nos MFP na posição de FLXD da perna não dominante ($66,8 \pm 40\%$ da CIVM vs. $54,2 \pm 39,1\%$ da CIVM). **Conclusões:** Apesar do ENI apresentar maior ativação dos MFLP na FLXD para a perna não dominante, não foi observada diferença no trabalho total e na ativação dos MFLJ entre posições e membros.

PALAVRAS CHAVE: exercício nórdico de isquiotibiais, eletromiografia de superfície, flexores de joelho, flexores plantares.