

Atualmente, observa-se um crescente interesse nos exercícios abdominais em academias o que torna fundamental sua prática adequada, não gerando compensações em outros grupos musculares. Objetivo. Verificar o nível de ativação neuromuscular dos músculos trapézio superior (TS) e esternocleidomastoideo (EST) durante a execução de exercícios abdominais. Participaram 18 indivíduos fisicamente ativos de ambos os gêneros, dos cursos de Educação Física e Fisioterapia da UNISINOS. Foram submetidos à realização de quinze repetições em cada um dos três diferentes tipos de exercícios: abdominal tradicional, com os pés apoiados em uma bola Suíça e utilizando um aparelho. Foram posicionados eletrodos de superfície nos músculos EST e TS em ambos os lados, para avaliar o nível de ativação neuromuscular. Foi coletado o sinal eletromiográfico durante a execução dos três exercícios abdominais. Primeiramente, foram feitos testes de Contração Voluntária Máxima (CVM) para cada músculo. Após coletados, no SAD, os sinais de EMG foram filtrados digitalmente, processados no domínio do tempo, a partir do valor do envelope RMS com janelamento móvel de 0,5 segundos, do tipo *Hamming*, normalizado pelo máximo valor da CVM e recortados a partir de cada uma das quinze repetições. A análise estatística foi realizada utilizando a média das repetições de cada um dos três exercícios. Os dados foram submetidos a um Teste t pareado e a uma Análise de Variância *One-Way*, sendo o *post hoc* de Bonferroni utilizado para verificar as diferenças entre os três exercícios. O nível de significância foi de 0,05. O nível de ativação do músculo EST foi influenciado pelo tipo de exercício, o exercício realizado com aparelho promoveu menor ativação deste músculo. Para o músculo TS, os resultados não evidenciaram diferenças no nível de ativação entre os três diferentes tipos de exercícios abdominais, tradicional, com aparelho e com bola Suíça.