

## Sessão 34

## ASPECTOS BIOMECÂNICOS DA ATIVIDADE FÍSICA B

262

**ESTUDO COMPARATIVO DA ATIVIDADE ELETROMIOGRÁFICA DOS MÚSCULOS OBLÍQUO INTERNO E MULTÍFIDO LOMBAR ENTRE UM GESTO ANALÍTICO E FUNCIONAL DO MEMBRO SUPERIOR.** *Jaqueline Fontana Boff, Juliana Collares Vanassi, Aline*

*Vargas Guedes, Daniela Aldabe (orient.) (IPA).*

Os exercícios de estabilização de tronco têm sido propostos com o intuito de melhorar a resposta muscular da coluna contra perturbações associadas a atividades diárias, por meio de uma seqüência de ativação muscular que visa otimizar o controle de movimento do segmento, co-ativando músculos sinergistas e restaurando força e resistência dos estabilizadores chaves do tronco. O treinamento de músculos locais do tronco, como o multífido lombar e oblíquo interno, é essencial para garantir a estabilidade intersegmentar da coluna, uma vez que possuem ligação direta com as vértebras lombares. Uma das estratégias de treinamento do controle muscular local do tronco é quando a estabilidade da coluna é alterada, por exemplo, como o resultado do movimento do membro superior. Logo, o objetivo deste estudo foi comparar a atividade elétrica dos músculos oblíquo interno e multífido lombar superficial bilateralmente, durante dois gestos de membro superior realizados de forma analítica (um plano) e funcional (três planos). Trata-se de um estudo transversal, composto por 19 mulheres, voluntárias, híginas, entre 20 e 25 anos de idade, com estatura entre 1,50 – 1,70m, sedentárias, com Índice de Massa Corporal (IMC) entre 20 e 25 Kg/m<sup>2</sup>, e que possuem o membro superior direito dominante. Foi utilizada a eletromiografia de superfície para verificar a ativação dos músculos oblíquo interno e multífido lombar superficial bilateralmente, durante a realização de um gesto analítico e um funcional do membro superior, resistidos externamente por uma banda elástica. No gesto funcional do membro superior houve uma maior ativação do músculo multífido lombar superficial ipsilateral ao membro movido, quando comparado ao gesto analítico. Durante a execução de ambos os gestos, os músculos oblíquos internos mostraram uma maior atividade eletromiográfica em relação aos multífidos.