

411

COMPARAÇÃO DA INTENSIDADE DA ATIVIDADE ELÉTRICA DOS MÚSCULOS RETO ABDOMINAL E OBLÍQUO EXTERNO EM EXERCÍCIOS ABDOMINAIS COM E SEM A UTILIZAÇÃO DE APARELHOS.

Fernanda Metzen, Marco Aurélio Vaz, Roberto Trombini, Vanessa Bercht Trombini, Cíntia de La Rocha Freitas, Antonio Carlos Stringhini Guimaraes (orient.) (Departamento de Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS).

Diferentes exercícios e aparelhos têm sido criados buscando aumento na ativação dos músculos abdominais. O objetivo do estudo foi quantificar e comparar a atividade elétrica da musculatura abdominal sem e com o uso de seis aparelhos. Participaram deste estudo 12 estudantes de educação física, do sexo masculino, com idades entre 18 e 30 anos, que realizaram o exercício abdominal curl-up sem e com os aparelhos. Foram coletados sinais eletromiográficos dos músculos reto abdominal (porções supra e infra-umbilical) e oblíquo externo. Valores RMS foram usados para quantificar a atividade elétrica dos músculos. O exercício realizado sem aparelho foi tomado como referência, sendo o seu valor RMS o fator normalizador dos dados. A observação dos resultados indica, para as porções supra e infra-umbilical, que a utilização dos diferentes tipos de equipamentos estudados não demandou maior ativação elétrica destas regiões. Interessantemente, o músculo oblíquo externo foi ativado com menor intensidade em três dos aparelhos testados, quando comparados ao exercício realizado sem aparelho. Acredita-se que este resultado possa estar associado à função estabilizadora que o músculo precisa exercer quando não se utiliza aparelho. Na comparação entre os músculos em cada um dos aparelhos estudados, não houve diferenças significativas entre as porções supra e infra-umbilical do músculo reto abdominal, apesar das características anatômicas do músculo de ser estruturado de forma segmentada, através de bainhas tendíneas. O músculo oblíquo externo, entretanto, diferiu significativamente das duas porções abdominais em dois aparelhos e, apenas da porção supra-umbilical em outros dois aparelhos. A ocorrência destas diferenças significativas somente para o oblíquo externo sugere que os músculos podem apresentar estratégias neuromusculares diferentes para realizar uma mesma ação.