



ANÁLISE EM ELETROMIOGRAFIA DE EXERCÍCIOS DE MEMBROS INFERIORES

Rodrigo Augusto Minatel, Renan Floret Turini Claro, e-mail:
rodrigoaugustominatel@gmail.com

RESUMO

O estudo eletromiográfico é importante por possibilitar compreender os níveis de recrutamento/ativação muscular com precisão para a prescrição de treinamento ou reabilitação. Estes estudos são realizados para analisar as ativações musculares durante a contração muscular que provocam movimentos, como na mobilização das estruturas musculoesqueléticas dos membros inferiores. Úteis para os profissionais de educação física e fisioterapeutas, movimentos multiarticulares envolvem cadeias musculares anteriores e posteriores de forma organizada. Assim, o objetivo desta revisão é apresentar as análises das solicitações musculares nas variações dos exercícios de membros inferiores agachamento e elevação pélvica. O presente estudo foi realizado a partir de uma revisão bibliográfica, que utilizou seis artigos científicos lidos na íntegra sobre as análises em eletromiografia das variações dos exercícios de membros inferiores. Os dados foram pesquisados nos portais PubMed, Scielo e google acadêmico. Bret Contreras em 2016 realizou estudo com objetivo de analisar as diferenças em eletromiografia no agachamento, frontal, paralelo e completo com relato de ausência de diferença estatística. Os mesmos autores em outro estudo com o objetivo de analisar as diferenças entre os exercícios de elevação pélvica com barra, banda elástica e americano, obteve maior ativação do glúteo máximo quando realizado com a barra. A maior amplitude de movimento e a carga foram fundamentais no resultado. Outro estudo realizado por Catarina fez uma análise das variações dos exercícios de agachamento. Este mostrou que a maior ativação captada pela eletromiografia ocorreu nos músculos do quadríceps. Resultado encontrado pela evidente flexão do quadril, tornozelo, joelho, no movimento concêntrico e realização da extensão de joelho cujo movimento é realizado pelo quadríceps. Com embasamento cinesiológico, o exercício de agachamento proporciona movimentos de flexão do joelho e extensão flexão plantar, flexão do quadril sendo assim possibilita a ativação/recrutamento muscular de quadríceps, ísquiotíbias, sóleo, tibial anterior, gastrocnêmio. Porém, referente à ativação desses músculos, ficou evidente que o quadríceps apresenta a maior ativação por ser responsável pela extensão de joelho (fase concêntrica no agachamento). O sóleo é responsável pela flexão plantar e fundamental no equilíbrio corporal. Sobre o exercício de elevação pélvica, possibilitou uma maior compreensão na ativação do glúteo máximo entre os outros músculos analisados entre eles o glúteo máximo superior e inferior, bíceps femoral e vasto lateral.

PALAVRAS-CHAVE: ELETROMIOGRAFIA. EXERCÍCIOS. MEMBROS INFERIORES.