

COMPARAÇÃO DA ATIVIDADE ELETROMIOGRAFICA NO EXERCICIO SUPINO RETO E SUPINO INCLINADO

BOTELHO, R. A. E.¹; FERREIRA FURTADO, E. T.^{1,2}; SANTOS, T. P.¹;
CAMPOS, Y. A.C.¹; DO CARMO J. C.¹; SILVA, G. P.¹; GUIMARAES, M. P.¹;
SILVA, A.C.^{1,3}; DA SILVA, S. F.¹.

¹ NEMOH – Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Lavras (UFLA), Lavras – MG – Brasil.

² FAGAMMON – Curso de Educação Física – Lavras – MG – Brasil;

³ Universidade Federal de Itajubá – Campus Itabira – MG – Brasil

Introdução: Programas de treinamento de força (TF), são projetados para promover aumentos nas valências físicas, como: força, potência, hipertrofia, e resistência muscular localizada, que podem refletir o estado de saúde como predizer o desempenho para determinadas modalidades esportivas, sendo que, o grau de qualquer uma dessas valências é o aumento dependente da manipulação das variáveis do treinamento. Dentre os vários exercícios existentes para prescrição do (TF), destaca-se o supino, no qual, é prescrito para desenvolver a parte anterior e superior do tórax, ou seja, o aumento da musculatura do peitoral maior, e que pode ser executado em duas variações: supino horizontal (SH), supino inclinado (SI). Com base nas diferenças percebidas os diferentes ângulos no supino, os treinadores devem incluir além do supino reto, o inclinado em programas de treinamento. **Objetivo:** Avaliar e comparar durante a execução dos exercícios SH e SI a ativação eletromiográfica dos músculos peitoral maior porção clavicular (PMC), peitoral maior porção esternocostal (PME) e deltóide anterior (DA), assim como, a maior carga adquirida em contração isométrica voluntária máxima (CIVM). **Materiais e Métodos:** Foram randomizados 11 sujeitos do sexo masculino, com experiência superior a 6 meses em treinamento de força e familiarizados com a execução do movimento específico dos exercícios SR e SI. Para realização dos exercícios, a barra foi fixada por uma corrente na base do aparelho, e fixada na célula de carga. Tanto no SH como no SI a corrente foi ajustada de acordo com o tamanho do braço do indivíduo, deixando-o sempre a 90 graus. Primeiramente cada indivíduo familiarizava-se com a forma de execução (estático), e em seguida realizava 5 segundos de força isométrica máxima, para que se pudesse obter o valor de sua força em Kg através da célula de carga. Os sinais eletromiográficos foram correlacionados com a CIVM de cada exercício. Para verificar a distribuição da Amostra foi utilizado o teste de Kolmogorov Smirnov. Na análise estatística das ativações dos grupos musculares entre o exercício de supino livre adotou-se o teste T para amostras independentes. Para identificar o comportamento entre as ativações musculares dentro de cada exercício foi adotado o teste T para amostras

dependentes. Para comprovação estatística $p < 0,05$. **Resultados:** Na da comparação da ativação eletromiográfica dos músculos PMC, PME e DA entre os exercícios não encontramos diferença significativa, o mesmo ocorreu em relação a carga na CIVM. **Discussão:** As diferenças de cargas apesar de não significativas, podem ser explicadas que no exercício SI há uma maior inclinação do tronco, com aumento da solicitação do músculo deltóide anterior e feixe clavicular do peitoral maior resultando em uma menor massa muscular total envolvida no movimento. **Conclusão:** Concluímos que, para a amostra estudada, SH apresentou maior carga em relação ao SI.