

COMPARAÇÃO DA ATIVAÇÃO DO MÚSCULO RETO FEMORAL NAS AÇÕES MUSCULARES CONCÊNTRICA E EXCÊNTRICA DURANTE A EXECUÇÃO DOS EXERCÍCIOS AGACHAMENTO PARALELO E PROFUNDO

Camila Domiciano Braga, Renato de Sousa Nogueira, Lissiane Almeida Cabral, Túlio Luiz Banja Fernandes, Claudio de Oliveira Assumpcao

INTRODUÇÃO: O agachamento é considerado um excelente exercício para membros inferiores e, por isso, encontra-se, frequentemente, presente nas fichas de prescrição (GUSMÃO et. al., 2015). Dessa forma, é utilizado pelos profissionais em vários âmbitos da Educação Física, seja para fins estéticos, de reabilitação, atléticos ou recreacionais (MARCHETTI et. al., 2013). Nessa perspectiva, uma estratégia eficiente quando se trata da avaliação do recrutamento e coordenação muscular é a utilização da eletromiografia (PETERS et. al., 2017). **OBJETIVO:** Comparar a ativação do músculo reto femoral (AMRF) nas ações musculares concêntrica e excêntrica, durante a execução do agachamento em diferentes amplitudes articulares. **METODOLOGIA:** Seis mulheres treinadas (≥ 6 meses) com idade de $31,8 \pm 4,5$ anos, massa corporal de $64,8 \pm 7$ kg, estatura de $1,59 \pm 0,05$ metros, índice de massa corporal de $25,5 \pm 2,1$ kg/m² participaram do estudo que contou com 3 etapas: A 1ª objetivou a familiarização e realização do teste de 10RM de acordo com a amplitude articular, sendo: C1 para o agachamento paralelo (0-90º), e C2 para o agachamento profundo (0-140º); A 2ª, respeitando 48h de intervalo em relação a 1ª, iniciou-se com a C1 ou C2 elegível randomicamente; A 3ª alternou a condição experimental em relação a 2ª. **RESULTADOS:** A AMRF na fase concêntrica foi de $1058,5 \pm 740 \mu V$ e na excêntrica de $940,2 \pm 636,7 \mu V$ para C1, já na C2 obtivemos na fase concêntrica $1391,4 \pm 572,7 \mu V$ e na excêntrica $948,7 \pm 382,8 \mu V$. O teste de variância ANOVA mostrou que para o músculo reto femoral não houve diferenças entre os exercícios [F(1,5); 2,566; p= 0,170], nem entre as ações musculares concêntrica e excêntrica [F(1,5); 4,209; p= 0,95], sem interações entre tipo do exercício e contração [F(1,5); 2,305; p= 0,189]. **CONCLUSÃO:** A AMRF mostrou o mesmo comportamento durante a realização do agachamento em diferentes amplitudes; da mesma forma relativo as ações musculares, não sendo diferente entre as condições.

Palavras-chave: Eletromiografia. Amplitude articular. Treinamento de Força.