

NÍVEL DE ATIVAÇÃO ELETROMIOGRÁFICA DO GLÚTEO EM UM TESTE DE 10 REPETIÇÕES MÁXIMAS NO AGACHAMENTO PARALELO E PROFUNDO EM MULHERES TREINADAS.

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

INTRODUÇÃO: A escolha do exercício no treinamento de força é determinante para atingir os objetivos relacionados ao desempenho. Fatores como: ordem dos exercícios, amplitude articular e atividade eletromiográfica são importantes para organização do treino. **OBJETIVOS:** Investigar a ativação muscular do glúteo máximo (AMGM) em diferentes amplitudes do agachamento em um teste de 10 repetições máximas (10RM). **METODOLOGIA:** Seis mulheres treinadas (≥ 6 meses) com idade de $31,8 \pm 4,5$ anos, massa corporal de $64,8 \pm 7\text{kg}$, estatura de $1,59 \pm 0,05$ metros, índice de massa corporal de $25,5 \pm 2,1\text{kg/m}^2$ participaram do estudo que contou com 3 etapas: A 1^ª objetivou a familiarização e realização do teste de 10RM de acordo com a amplitude articular, sendo: C1 para o agachamento paralelo (0-90°), e C2 para o agachamento profundo (0-140°); A 2^ª, respeitando 48h de intervalo em relação a 1^ª, iniciou-se com a C1 ou C2 elegível randomicamente; A 3^ª alternou a condição experimental em relação a 2^ª. **RESULTADO:** A AMGM na fase concêntrica foi de $194 \pm 78,4\mu\text{V}$ e na excêntrica de $92,8 \pm 37,9\mu\text{V}$ para C1, já na C2 obtivemos na fase concêntrica $158,8 \pm 73,3\mu\text{V}$ e na excêntrica $87,5 \pm 43,8\mu\text{V}$. O teste de variância ANOVA mostrou que não houve diferenças entre os exercícios [$F(1,5); 0,569; p=0,485$], apenas entre as ações musculares concêntrica e excêntrica [$F(1,5); 30,648; p=0,03$], com tamanho de efeito $\eta^2=0,86$ considerado grande, sem interações entre tipo do exercício e contração [$F(1,5); 1,034; p=0,356$]. **CONCLUSÃO:** A realização do agachamento com diferentes amplitudes não mostrou diferenças na AMGM, no entanto as diferentes ações musculares apresentaram interações entre si. O tempo da ação motora nas fases concêntrica e excêntrica do movimento deve ser levado em consideração durante a realização do agachamento, mais do que o controle da amplitude da articular quando o objetivo for treinar o músculo glúteo máximo. Agradecemos o Programa Institucional de Bolsas – PIBIC-CNPq (edital 01/2020) por viabilizar esta pesquisa.

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