

# **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 Assumpcao

**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 ( $\geq 6$  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/m<sup>2</sup> 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 (0-90°), e C2 para o agachamento profundo (0-140°); 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. **RESULTADO:** A AMGM na fase concêntrica foi de  $194 \pm 78,4 \mu V$  e na excêntrica de  $92,8 \pm 37,9 \mu V$  para C1, já na C2 obtivemos na fase concêntrica  $158,8 \pm 73,3 \mu V$  e na excêntrica  $87,5 \pm 43,8 \mu V$ . 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.