

Introdução:

Os músculos flexores de cotovelo são essenciais em atividades de vida diária por permitir a aproximação das mãos até a cabeça. A escolha adequada dos exercícios para compor um programa de treinamento de força para este grupo muscular poderá otimizar as respostas adaptativas e permitir uma melhor funcionalidade.

Objetivo:

Comparar os exercícios de força, puxada frontal e puxada supinada, de acordo com o nível de ativação muscular dos músculos bíceps braquial e braquiorradial obtido através de análise eletromiográfica (EMG).

Materiais e Métodos:

Amostra:

- 11 homens treinados em força,
- Voluntários,
- Idade: entre 18 e 30 anos.

Protocolo de coleta:

1º DIA:

- Informações sobre o estudo;
- TCLE;
- Características antropométricas;
- CIVMs;

2º DIA:

- Testes de 10RMs nos exercícios de força.

3º DIA:

- Coletas do sinal EMG nos exercícios de força com carga de 10RMs.

EMG:

Aquisição:

- Eletromiógrafo Miotool 400
- Software Miograph
- Eletrodos bipolares

Análise:

- CIVM: valor RMS de 1s do platô da curva de força
- 10 RM: média dos valores RMS da 2ª a 5ª repetição

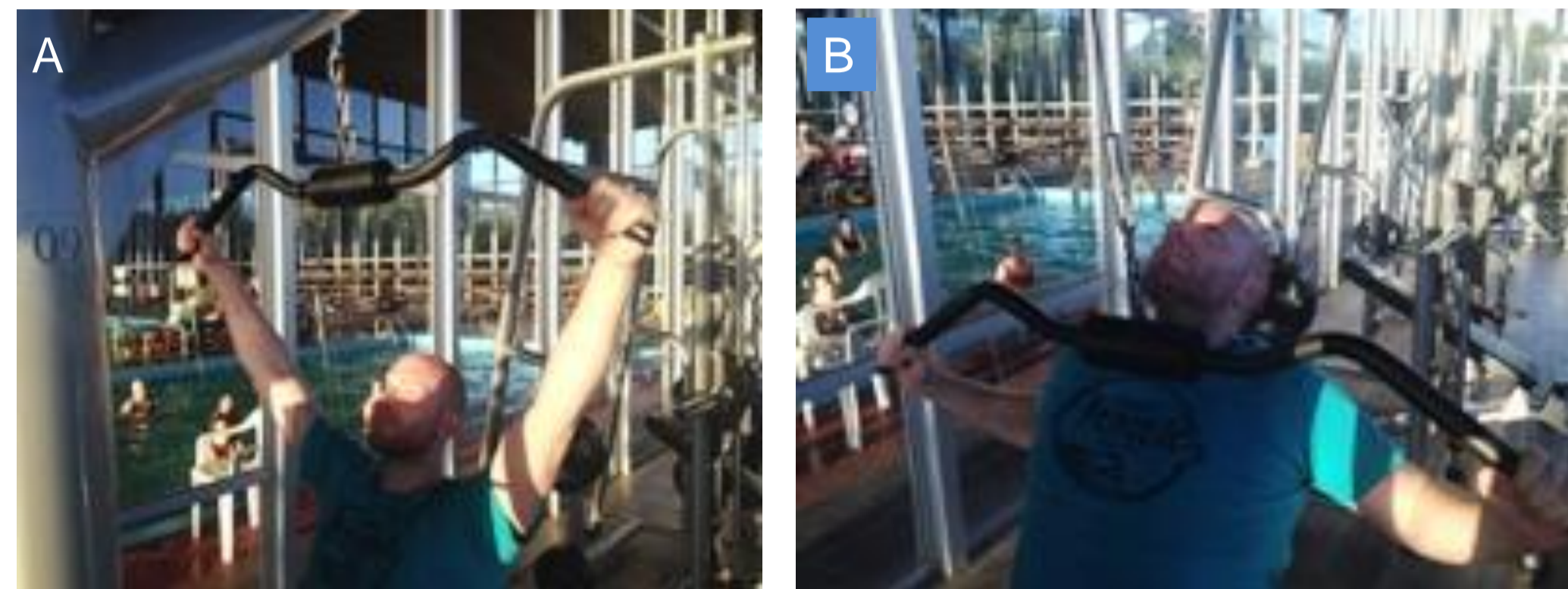


Figura 1: Posição inicial (A) e Final (B) da puxada frontal

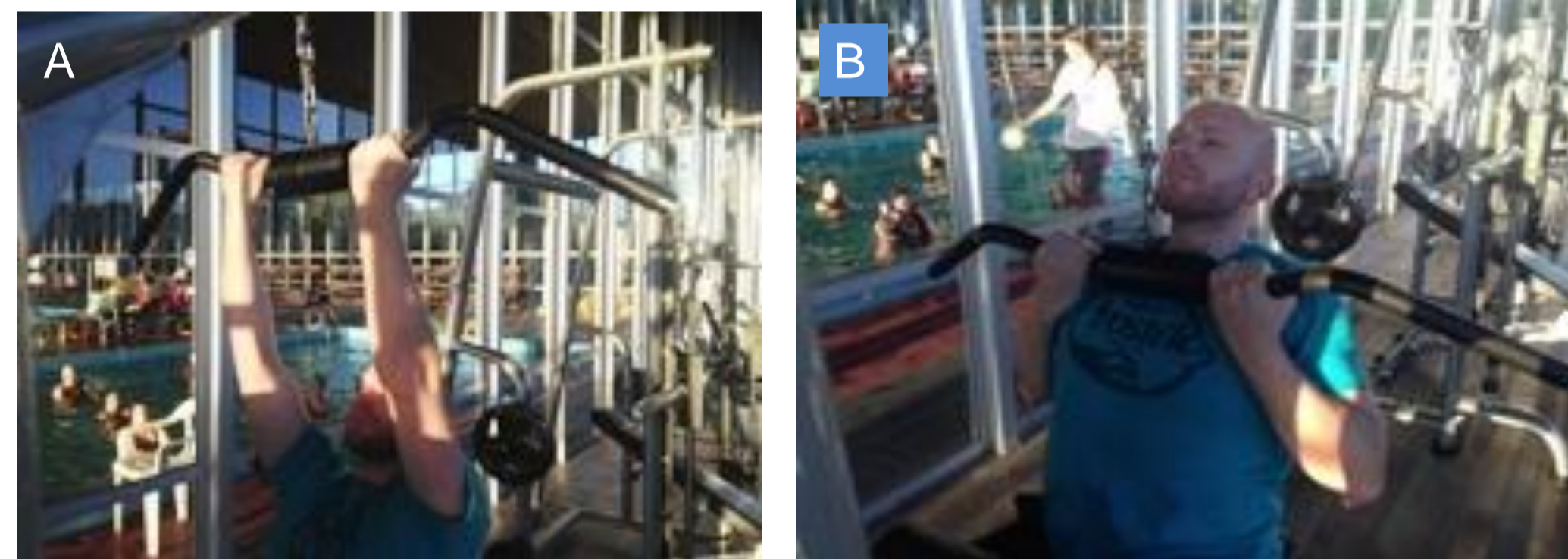
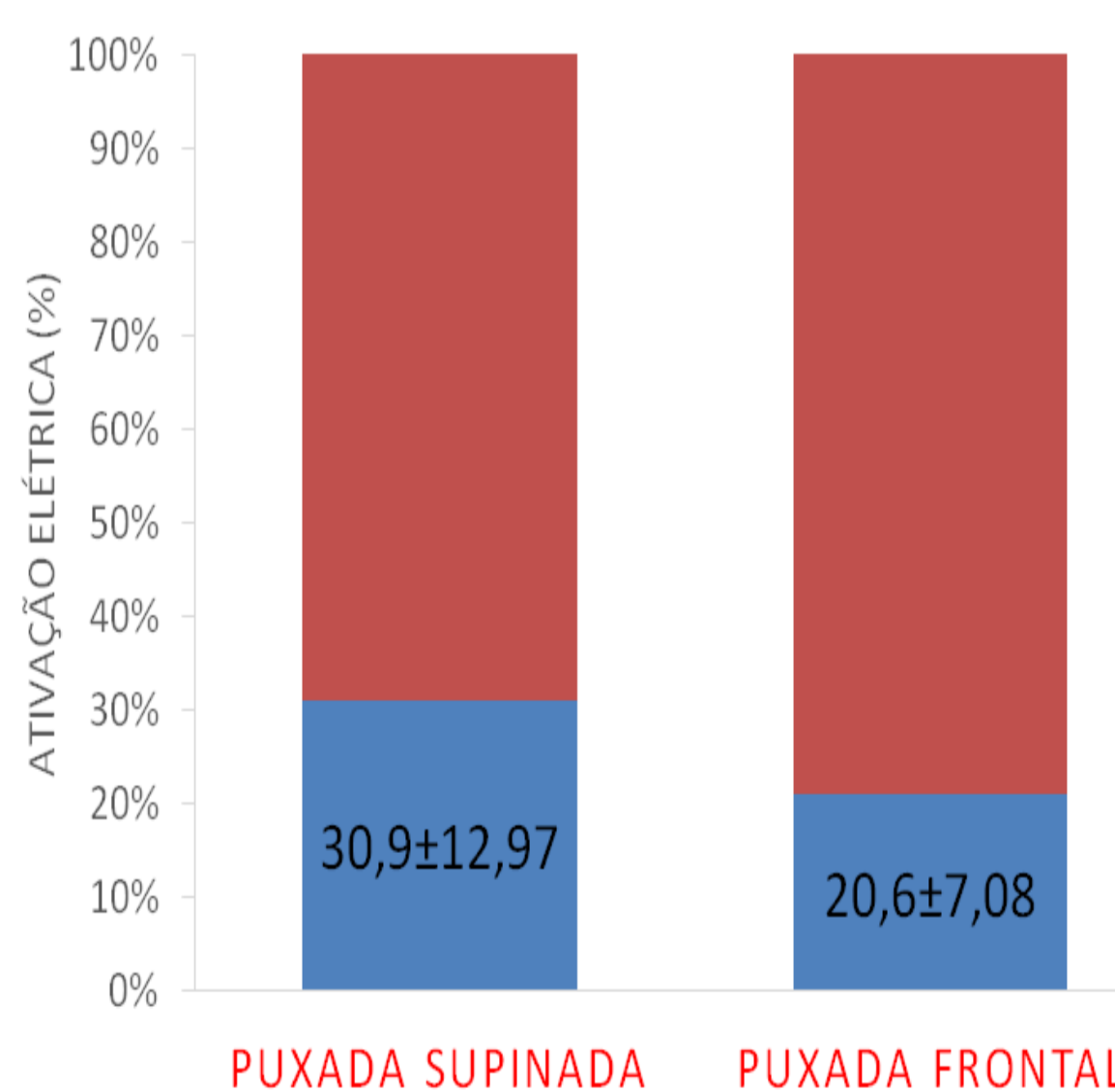


Figura 2: Posição inicial (A) e Final (B) da puxada supinada

Resultados:

(A) Bíceps Braquial



(B) Braquiorradial

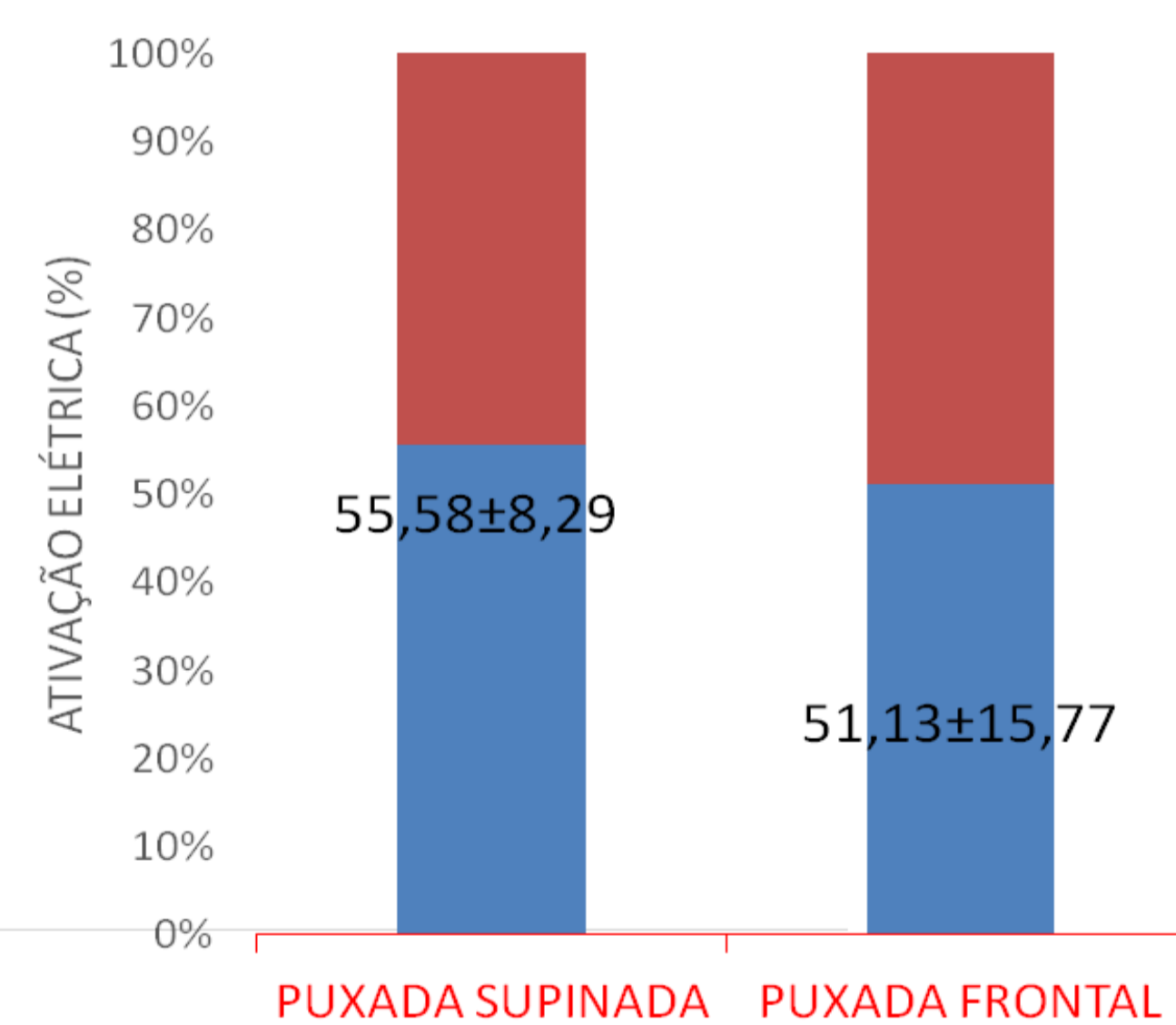


Figura 3: Gráfico representativo do percentual de ativação do bíceps braquial (A) e do braquiorradial (B) na puxada supinada e puxada frontal. * diferença significativa entre puxada supinada e puxada frontal.

Conclusão:

Com base nos resultados podemos concluir que o exercício puxada supinada é mais eficaz no fortalecimento do bíceps braquial quando comparado à puxada frontal.

Para o fortalecimento do braquiorradial ambos os exercícios podem ser utilizados em uma mesma intensidade de treino.