

195

**ANAÁLISE DO PICO ELETROMIOGRÁFICO EM MÚSCULOS ESTABILIZADORES DO OMBRO DURANTE EXERCÍCIOS PENDULARES.** *Tiago Rissi Noer, Michel Arias Brentano, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).*

O exercício pendular de ombro constitui um exercício tradicional no processo de recuperação cinética do ombro. O exercício é realizado com o braço em posição vertical (pendular) evitando-se a ação muscular e mantendo a característica passiva. O objetivo principal é de tracionar a articulação gleno-umeral, distensionando a cápsula articular. Por tratar-se de uma articulação extremamente instável, a necessidade de estabilização contínua se faz fundamental por ação, principalmente, dos músculos do manguito rotador, deltóide e cabeça longa bíceps. Assim, o objetivo deste trabalho foi o de quantificar a atividade muscular durante os exercícios pendulares. Foram analisados 13 indivíduos, sem histórico de lesão na articulação do ombro e os músculos de análise foram: bíceps braquial, tríceps, deltóide anterior e deltóide médio durante exercícios pendulares (adução/abdução horizontal do ombro e flexo/extensão do ombro) sem carga e com implemento de 1kg. Os dados foram analisados através do software SAD32 e as comparações foram realizadas através de ANOVA com medidas repetidas e Post-Hoc Bonferroni ( $p < 0,05$ ). O deltóide anterior possuiu um pico de ativação média maior (4% do máximo na fase de adução 1kg) comparado com os demais músculos, porém não ao ponto de influenciar de forma significativa o objetivo do exercício pendular. Os demais músculos possuíram uma ativação muscular praticamente nula. Concluímos que de acordo com o protocolo estabelecido, a baixa atividade muscular não compromete a passividade do exercício pendular.