

O objetivo deste trabalho foi comparar a atividade eletromiográfica nos músculos reto abdominal (porção supra e infra), oblíquo externo e reto femoral durante o exercício de flexão de tronco e quadril até a posição sentada. Os exercícios foram divididos em fase ascendente e descendente, realizados em ritmo padrão e na máxima velocidade tanto em seco quanto no meio líquido. Para o exercício no meio líquido foi utilizado um tubo flutuador nos membros superiores dos indivíduos. A amostra foi composta por 20 indivíduos do gênero feminino, com idade entre 21 e 29 anos. Para a análise estatística foi utilizado um teste de normalidade de Shapiro-Wilk; análise de variância ANOVA para cada músculo analisado pelos fatores fase, velocidade e meio; *post hoc* de Tukey para localização das diferenças, com um nível de significância de  $p < 0,05$ . Isolando-se os efeitos das demais variáveis, o meio terrestre apresentou uma maior ativação em todos músculos, assim como a fase ascendente apresentou maior ativação que a fase descendente e a máxima velocidade de execução maior atividade que a velocidade padrão. Na interação meio-velocidade, não houve diferenças apenas no reto femoral, mostrando que para os músculos abdominais a velocidade interage com o meio, de forma que quando realizado em máxima velocidade o exercício aquático é semelhante em ativação ao exercício em terra. Os resultados mostram que os exercícios realizados em meio líquido podem ser tão eficazes quanto a ativação, que os realizados em seco quando realizados em máxima velocidade, com a vantagem de reduzir a ativação do reto femoral. (PIBIC).