

ANÁLISE ELETROMIOGRÁFICA DAS PORÇÕES SUPERIOR E INFERIOR DO RETO ABDOMINAL EM DIFERENTES EXERCÍCIOS ABDOMINAIS. *Vicente Hennemann, Jefferson Fagundes Loss (ESEF-UFRGS).*

Este estudo teve como objetivo geral comparar a atividade eletromiográfica nas porções superior e inferior do músculo reto abdominal (RA) durante a execução de dois tipos de exercícios: (a) movimentando a parte superior do corpo, mantendo as pernas fixas e (b) movimentando os membros inferiores, mantendo o tronco fixo. Utilizou-se eletromiografia de superfície para medir a atividade elétrica de cada porção em cada exercício. A carga de cada exercício foi estimada através do cálculo do torque de resistência. Uma força externa foi aplicada paralelamente à direção das fibras do RA, realizando o movimento de forma passiva. O eixo de rotação foi admitido como estando ao longo da coluna vertebral dos indivíduos. A distância perpendicular entre a linha de ação da força e uma paralela que passa pelo eixo foi calculada com o auxílio de sistema de vídeo. O torque de resistência foi calculado a partir do produto entre a força aplicada e a distância perpendicular. O torque de resistência do exercício (a) apresenta uma pequena variação na sua amplitude entre o início e o final do movimento, com tendência a um leve crescimento, enquanto que o torque de resistência do exercício (b) apresenta uma variação maior na amplitude, crescendo até um determinado momento e diminuindo no final. Em média, a porção inferior do RA foi mais ativada que a porção superior, em ambos exercícios. Estes dados contrariam as expectativas, e isso pode ser justificado por limitações da técnica de eletromiografia, suscetível a grandes variações quando as coletas são feitas em dias separados. (PIBIC-CNPq/UFRGS).