

162

ANÁLISE DA ATIVAÇÃO MUSCULAR NOS DIFERENTES TIPOS DE LEG PRESS EM NÍVEIS DE ESFORÇO MÁXIMO E SUBMÁXIMOS. *Eduardo Marczwski da Silva, Michel Arias Brentano, Ana Paula Viola, Eduardo Lusa Cadore, Rodrigo Ferrari da Silva, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).*

O objetivo desse estudo foi verificar a atividade eletromiográfica dos músculos extensores do joelho e do quadril durante o exercício de leg press (LP) em níveis máximos e sub-máximos de esforço voluntário. Quatorze mulheres realizaram três exercícios de LP: LP 45° (LP45), LP alto (LPA) e LP baixo (LPB), com diferentes intensidades (100, 80, 60, 40 e 20% de uma repetição máxima (1RM)). Valores root mean square da atividade eletromiográfica (rmsEMG) dos músculos reto femoral (RF), vasto lateral (VL), bíceps femoral (BF), gastrocnêmio (GAS) e glúteo máximo (GM) da perna direita, foram registrados, normalizados e retificados pelos valores mioelétricos de 1RM durante o LP45. Testes não-paramétricos foram utilizados para detectar as diferenças estatísticas ($p < 0,05$) na atividade muscular inter e intra-exercícios, e entre as fases concêntrica (CON) e excêntrica (EXC). Durante a fase concêntrica, a atividade do RF, VL, GAS e GM foi maior que na fase EXC nos 3 LP. Para o BF, fase CON > EXC apenas no LP45 e no LPB. A atividade do RF e do GAS foi maior durante o LP45 e o LPB comparado com o LPA em todas intensidades. Para o VL: LPB > LPA a 80% de 1RM. Nenhuma diferença significativa foi observada na atividade do BF e GM entre os exercícios. Quando a atividade dos diferentes músculos foi comparada dentro dos exercícios, no LP45: VL > GM a 20% de 1RM. No LPA: VL, BF e GM > RF a 20% e > GAS a 20, 60 e 80%. Ainda, GM > RF a 60 e 80%. No LPB, nenhuma diferença foi observada. Os resultados sugerem que durante o LPA, o BF poderia trabalhar isométricamente. Os exercícios de LPB e LP45 parecem ser mais eficazes no trabalho do RF e do GAS quando comparados ao LPA. Em intensidades elevadas, o quadríceps parece ser mais ativado no LPB que no LPA. No entanto, o exercício de LPA poderia ser recomendado para uma atividade mais intensa do GM.