

NÍVEL DE ATIVAÇÃO MUSCULAR EM DIFERENTES EXERCÍCIOS DE FORÇA PARA OS MEMBROS INFERIORES

A organização de um programa de treinamento de força é dependente de inúmeras variáveis. Dentre elas cabe ressaltar a seleção dos exercícios, uma vez que diferentes exercícios devem gerar diferentes demandas. Sendo assim, determinar a influência de diferentes exercícios na ativação muscular parece muito importante para a seleção dos exercícios que formarão um programa de treinamento de força. Assim, o objetivo do estudo foi comparar a ativação do vasto lateral (VL), vasto medial (VM), reto da coxa (RC), bíceps femoral (BF) e glúteo máximo em exercícios de força para os membros inferiores. Para isso homens treinados foram avaliados quanto à ativação do sinal eletromiográfico (EMG) desses músculos nos exercícios: agachamento livre, agachamento no multíforça com os pés à frente, agachamento no multíforça com os pés na linha da barra, agachamento passada com halteres, *leg press* 45° alto, *leg press* 45° baixo, flexão de joelho e extensão de joelho, sendo que nesses dois últimos exercícios apenas a ativação do BF e dos três músculos superficiais do quadríceps foram analisados, respectivamente. Os sinais EMGs foram normalizados segundo sua ativação (em valores RMS) obtida em contrações voluntárias máximas e a carga de cada exercício foi relativa a 10 repetições máximas. Como resultados obtidos até o presente momento, houve diferença significativa apenas na ativação do BF na execução da flexão de joelho ($70,7 \pm 23,9\%$) em relação à sua ativação nos outros exercícios (de 35 a 50,7%). Os outros músculos não apresentaram diferença significativa quando comparados entre cada exercício. Sendo assim, a seleção de exercícios multiarticulares parece uma boa alternativa quando se procura trabalhar os extensores do joelho; já o exercício monoarticular de flexão de joelho parece ser indispensável para exercitar o BF, visto que os exercícios multiarticulares investigados no presente estudo apresentaram uma menor ativação desse músculo em relação ao exercício de flexão do joelho.