



DIFERENÇAS MIOELÉTRICAS EM HOMENS NAS PORCENTAGENS DE FORÇA MÁXIMA NO APARELHO LEG PRESS 45°

Rodrigues, G.S.; Silva, D.L.; Verri, E.D.; Fioco, E.M.

Centro Universitário Claretiano, Batatais, Brasil

Devido a possibilidade de manipulação dos diversos protocolos de treinamento, tais como a quantidade de repetições e a velocidade de execução, se faz necessário uma compreensão das diversas possibilidades do treinamento de força, já que esses fatores podem interferir no desempenho físico e muscular, compreender se as porcentagens de treino se diferem no estímulo muscular (EM), mostra-se necessário. Já que a literatura descreve a porcentagem de força máxima (1RM) como uma grande aliada no treinamento de resistência. O presente estudo tem como objetivo avaliar o EM gerado pelos músculos na porcentagem de 1RM em 80%, 60% e 40% no leg-press 45° e analisar as diferentes exigências de fibras musculares, argumentando se quanto maior exigência muscular será igual a maior estímulo mioelétrico. Selecionamos três voluntários do sexo masculino com idade $26,33 \pm 2,08$, como critério de inclusão adotamos os voluntários possuírem no mínimo 3 anos de treinamento resistido e não possuir nenhuma lesão neurológica. A técnica utilizada na comparação dos sinais elétricos musculares foi a eletromiografia, para o posicionamento de eletrodos e limpeza da pele utilizamos o site de referência SENIAM, os mesmos foram submetidos a análise eletromiográfica dos seguintes músculos referenciais: Tensor da fáscia lata (TFL), vasto lateral (VL), vasto medial (VM), reto femoral (RF), semitendinoso (ST) e bíceps femoral (BF) no exercício denominado leg-press 45°, o posicionamento dos eletrodos foi realizado na perna dominante, por ser a mais forte dos indivíduos. Para o teste de 1RM, foi realizado um alongamento prévio, depois foi predeterminado uma carga de aquecimento de 15 a 20 RM, respeitou-se um repouso de 1 minuto e leve alongamento, encontramos o 1RM dos participantes utilizando a tabela de coeficiente de repetição criada por BAECHLE (1992), a avaliação eletromiográfica foi realizada por meio do Eletromiógrafo MyoSystemBR-I, versão portátil, acoplada a um laptop Dell®. Os estímulos mioelétricos a 80% TFL $3,14\mu\text{V}$, VL $3,03\mu\text{V}$, VM $2,84\mu\text{V}$, RF $2,2\mu\text{V}$, ST $2,8\mu\text{V}$, BF $2,82\mu\text{V}$; 60% TFL $2,87\mu\text{V}$, VL $2,57\mu\text{V}$, VM $2,47\mu\text{V}$, RF $2,3\mu\text{V}$, ST $2,21\mu\text{V}$, BF $2,03\mu\text{V}$; 40% TFL $0,72\mu\text{V}$, VL $1,72\mu\text{V}$, VM $1,71\mu\text{V}$, RF $1,63\mu\text{V}$, ST $1,33\mu\text{V}$ e BF $1,56\mu\text{V}$. A intensidade elétrica do músculo TFL ficou superior aos outros músculos na porcentagem de 1RM a 80%, a 60% conseguimos notar que o músculo TFL ficou superior aos demais e que os músculos VL, VM e RF ficaram com resultados bem próximos e que o maior estímulo muscular a 40% ficou responsável pelo VL e VM e o menor para o TFL. De modo geral com o N analisado, podemos compreender que em cada porcentagem de 1RM há um estímulo elétrico diferente, quais músculos são mais requisitados durante as diferentes porcentagens de treino e que quanto mais força for necessitada durante o treino de resistência, maior será as exigências do recrutamento de fibras musculares e estímulos mioelétricos.

Palavras chave: 1RM; Treinamento de Resistência; Eletromiografia; Porcentagem de treino.

E-mail: guilhermeeduca2017@gmail.com