

COMPARAÇÃO DA ATIVAÇÃO DO MÚSCULO PEITORAL MAIOR ENTRE HOMENS E MULHERES DURANTE A REALIZAÇÃO DO EXERCÍCIO SUPINO RETO CONVERGENTE

¹Bruno Santos Pascoalino, ¹Euripedes Barsanulfo Gonçalves Gomide, ¹Marcel Pisa,
¹Edson Donizetti Verri, ¹Evandro Marianetti Fioco

Grupo de Estudos Musculação e Treinamento de Força do Claretiano –Centro
Universitário de Batatais

Palavras-Chave: Eletromiografia, Exercícios Resistidos, Cinesiologia.

O entendimento dos fatores biomecânicos, cinesiológicos e anatômicos, relacionados ao treinamento resistido (TR) podem seletivizar o músculo envolvido no movimento de determinado exercício. Entretanto, é considerável evidenciar a diferença da magnitude da força entre os gêneros em respostas ao TR, sendo exposto em diferentes estudos, que os homens apresentam maiores valores de força musculares absolutas do que as mulheres. A eficácia da eletromiografia em se analisar um músculo ativo no movimento, determina um comportamento fidedigno em resposta ao estímulo dos exercícios resistidos. Com base nessa premissa, possibilitamos uma análise fiel de um músculo considerado agonista em um exercício multiarticular (Supino convergente). O objetivo desse estudo foi avaliar a atuação do músculo peitoral maior em ambos os sexos durante o exercício supino reto convergente. Para tanto foram selecionados para esse estudo 20 indivíduos (10 homens e 10 mulheres), praticantes de musculação a pelo menos 1 ano, sem nenhum histórico de lesão, em relação as musculaturas avaliadas, na faixa etária entre 18 e 30 anos (idade média: $22,8 \pm 2,25$ anos). Os dados eletromiográficos foram coletados com um eletromiógrafo 810C EMG System de oito canais, nas porções clavicular e esternocostal do músculo peitoral maior. O protocolo utilizado consistiu na aquisição em triplicata em contração isométrica máxima no final do movimento de extensão completa de cotovelo e adução horizontal de ombros no aparelho supino convergente (LionFitness®). Os dados foram tabulados e analisados pelo programa estatístico, SPSS 22.0 sendo utilizado o teste T como forma de análise dos resultados. O nível de significância utilizado foi de ($p \leq 0,05$). Os resultados evidenciaram uma maior ativação nas duas porções, clavicular ($p = 0,01$) esternocostal ($p = 0,02$), nas mulheres comparadas com os homens, sugerindo dessa maneira um maior recrutamento de unidades motoras nas mulheres, que pode ser justificado pela menor força funcional nas mulheres. Apesar dos resultados encontrados, sugerimos novos estudos com um N maior e outros instrumentos avaliativos que possam comprovar os resultados do presente estudo.