

Diferença no padrão de ativação do deltoide em dois exercícios de força que envolvem abdução do ombro

Rodrigo de Azevedo Franke¹, Cláudia Silveira Lima²

¹Autor, Educação Física, UFRGS

²Orientadora



UFRGS
PROPEAQ

XXV SIC
Salão Iniciação Científica

CS - Ciências da Saúde

INTRODUÇÃO

O deltoide é um músculo da articulação glenoumeral composto por três partes: clavicular, acromial e espinal, responsáveis por estabilizar e realizar movimentos no ombro. Pela sua importância para a articulação essa musculatura é, com muita frequência, destacada em programas de treinamento e reabilitação. O conhecimento preciso do comportamento de cada parte do deltoide em diferentes exercícios permite ao profissional uma seleção adequada do seu programa.

OBJETIVO

Comparar a atividade eletromiográfica (EMG) das três partes do deltoide em dois exercícios de abdução de ombro: elevação lateral livre (ELL) e meio desenvolvimento (MD).

METODOLOGIA

• **Amostra:** 11 homens saudáveis e fisicamente ativos.

• **Procedimentos:**

(1) testes de 10 repetições máximas (10 RM);

(2) testes de contração isométrica voluntária máxima (CIVM):

com ação de flexão para a parte clavicular (DC) e extensão horizontal para as partes acromial (DA) e espinal (DE);

(3) realização dos exercícios com a carga estimada de 10RM e simultânea aquisição do sinal EMG.

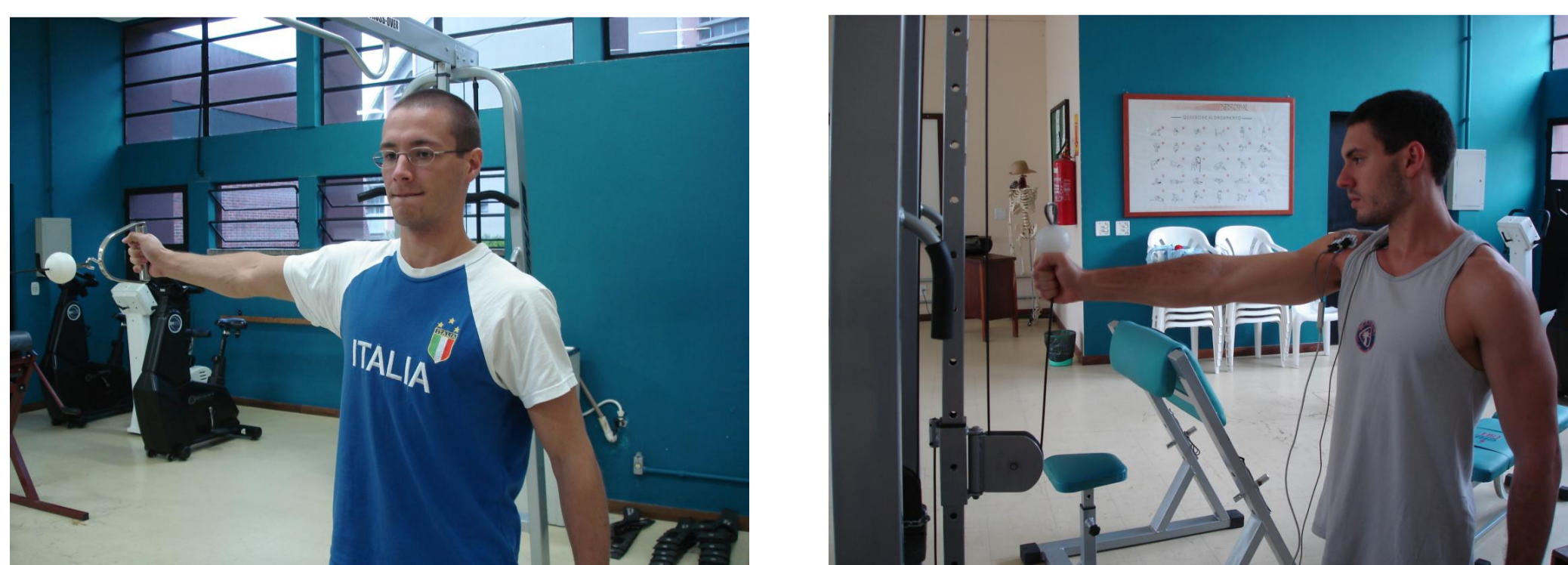


Figura 1: Testes de CIVM; ombro abduzido em 90° para o DA e DE e ombro flexionado em 90° para o DC

• Análise estatística: os valores RMS de cada parte do deltoide entre os exercícios ELL e MD foram comparados com o teste t pareado, com nível de significância de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

Os resultados demonstraram maior atividade do DC ($p < 0,001$) no MD ($72,22 \pm 19,70$) quando comparado à ELL ($42,94 \pm 15,77$).

A ativação do DA também apresentou diferença significativa entre os exercícios ($p = 0,0011$), sendo maior no exercício ELL ($57,43 \pm 22,61$) quando comparado ao MD ($32,26 \pm 20,38$).

O mesmo ocorreu com o DE, já que no exercício ELL ($34,19 \pm 20,91$) a atividade foi significativamente maior do que no exercício MD ($10,31 \pm 5,62$) ($p = 0,0018$).

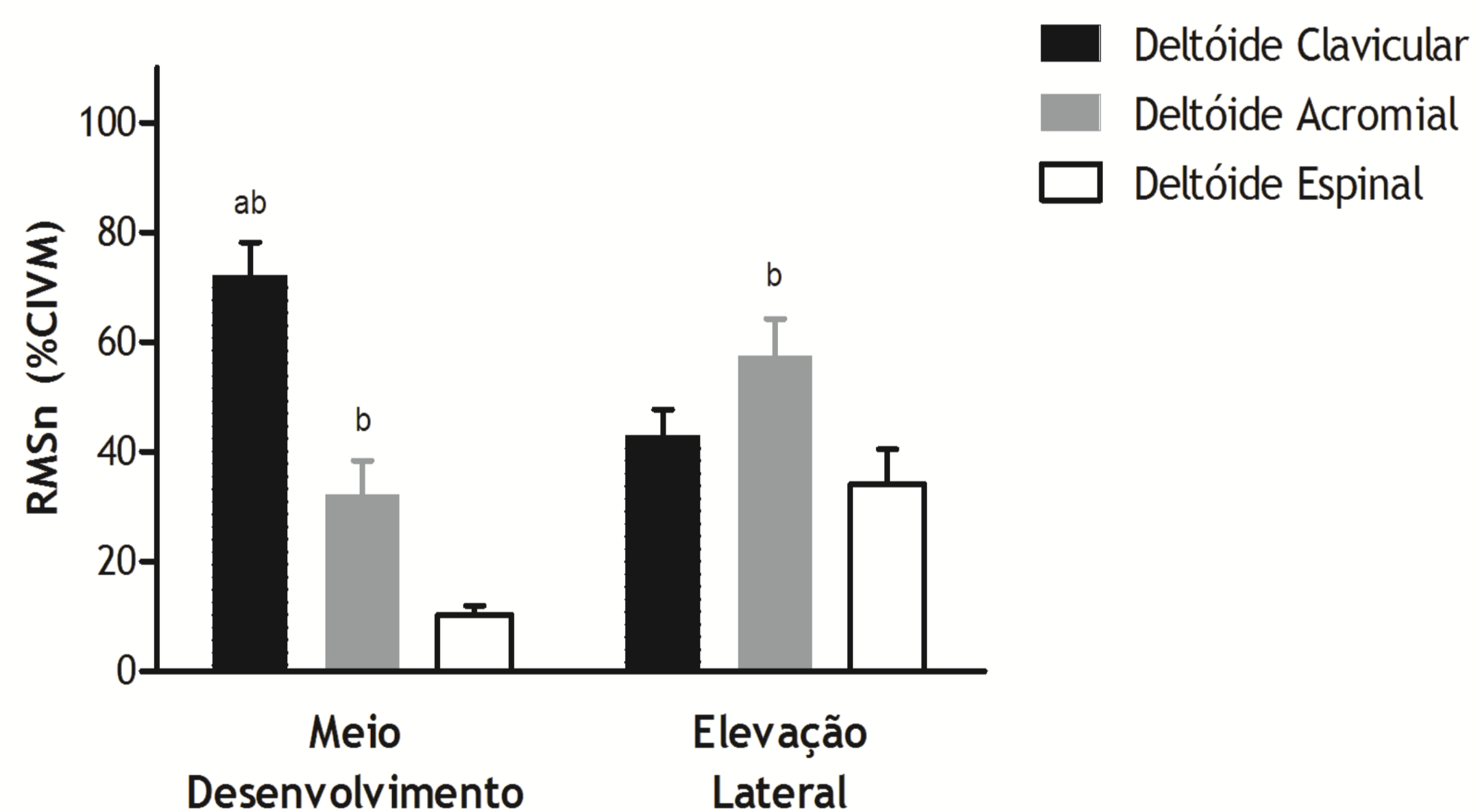


Figura 2: Nível de atividade eletromiográfica das três partes do deltoide nos diferentes exercícios (média \pm erro padrão). a – diferente da parte acromial; b – diferente da parte espinal

CONCLUSÃO

Com os resultados, é possível concluir que para promover maior nível de ativação da parte clavicular do deltoide, o exercício MD é mais efetivo que a ELL, enquanto para as partes acromial e espinal do deltoide a ELL é mais eficaz que o MD.