

ANÁLISE DA COORDENAÇÃO MUSCULAR DE DOIS EXERCÍCIOS RESISTIDOS EXECUTADOS ATÉ A EXAUSTÃO

CECON, Camila
SOUZA, Ricardo

Dentre os vários programas de atividade física o treinamento resistido (TR) tem sido recomendado por muitos autores e cientistas como um componente importante de programas de atividade física, especificamente por causa de sua capacidade de promover aumentos no tamanho e força do músculo. No entanto, a fim de garantir os melhores resultados, a prescrição do TR deve ser baseada, levando em considerações a manipulação e combinação de diversas variáveis, tais como as cargas, o número de repetições e séries, o intervalo entre séries, a ordem de exercícios a velocidade de execução e a seleção de exercícios. A seleção de exercícios, assim como número de séries e repetições, vem sido discutida entre estudiosos a fim de estabelecer quais seriam as mais indicadas para desenvolvimento de músculos específicos. Existe uma lacuna na literatura a respeito do comportamento muscular (coordenação) durante a execução de exercícios resistidos multiarticulares e como a fadiga influencia nesta atividade. Alguns autores sugerem que esse modelo de exercício (multiarticular) conseguiria fornecer todo o estímulo necessário para o desenvolvimento das capacidades musculares; Objetivo do estudo é analisar o comportamento de ativação dos músculos em diferentes exercícios multiarticulares e sob condição da fadiga, através da eletromiografia dos músculos peitoral maior (PM) deltoide anterior (DA) e do tríceps braquial (TB), nos exercícios de supino reto na barra guiada, e supino com halteres, a amostra foi composta por indivíduos do sexo masculino, com idade entre 18 a 45 anos, saudáveis, sem lesões osteomusculares, praticantes de musculação. Estudo em Andamento.

Palavras Chave: Treinamento Resistido; Ativação Muscular.