

Centro: Saude

Curso: Fisioterapia

Título: AVALIAÇÃO ELETROMIOGRÁFICA DO MÚSCULO TRÍCEPS BRAQUIAL NA POSIÇÃO PRONADA, SUPINADA E NEUTRA.

Autores: Freitas, F. G. Pelegrina Jr., C. C. Jesus, F. N. Castro, R. **Email:** professor.claudinei@gmail.com **IES:** FESV
V. Guaresque, A. C.

Palavra Chave: cotovelo tríceps braquial pulley triceps posição articular

Resumo:

A atividade física ajuda a prevenir e reduzir os riscos a doenças derivadas do sedentarismo. Além de reduzir morbidade e mortalidade, esta produz efeitos benéficos em outras condições de saúde, propiciando uma mudança no ambiente físico, mental e social aumentando, assim, a qualidade de vida. A musculação ajuda a melhorar a qualidade de vida de seus praticantes com um aumento da massa óssea, massa magra e diminuição do percentual de gordura. Existe na musculação uma gama de exercícios para se exercitar o m.tríceps braquial, porém não se encontra na literatura pertinente definição sobre qual posição articular: pronada, supinada e neutra, se tem uma maior ação muscular no exercício tríceps no pulley. Objetivo: O presente trabalho tem por objetivo analisar através da eletromiografia a ação do m.tríceps braquial em posição articular pronada, supinada e neutra, determinando onde ocorre uma maior na ação muscular do músculo tríceps braquial quando realizado o exercício tríceps no pulley. Metodologia: Utilizou-se a eletromiografia para a captura do sinal eletromiográfico do músculo e um software específico para a análise dos dados. A amostra foi composta de homens hígidos com idade média de 20 a 40 anos, praticantes de musculação por, no mínimo, 3 meses e frequência mínima de 3 vezes por semana. Os indivíduos realizaram 3 séries de 10 repetições no exercício tríceps no pulley, sendo 1 repetição para cada posição articular. Resultados: O m.tríceps braquial apresentou diferenças eletromiográficas em relação a sua posição articular, os resultados foram 336.19 μ v para a posição pronada, 320.26 μ v para a posição supinada e 362.83 μ v para a posição neutra. Conclusão: O presente trabalho conclui que a resposta eletromiográfica do m.tríceps braquial em posição articular pronada foi de 336.19 μ v relativo a 158.50%. A resposta eletromiográfica do m.tríceps braquial em posição articular supinada foi de 320.26 μ v relativo a 126.71%. A resposta eletromiográfica do m.tríceps braquial em posição articular neutra foi de 362.83 μ v relativo a 198.00% Conclui-se, portanto que mesmo apresentando diferença no sinal eletromiográfico para a posição articular neutra não houve diferença estatística significativa sobre qual a melhor posição articular durante o exercício tríceps no pulley. O presente trabalho confirmou não existir diferença entre a posição articular pronada, supinada e neutra no exercício tríceps no pulley, não identificando onde se tem uma maior ação muscular do m.tríceps braquial.☐

