RESUMO

Nome: Gabriel Soares Vale de Castro

Área: Treinamento Esportivo

ANÁLISE DA ATIVAÇÃO DO VASTO MEDIAL E DO VASTO LATERAL APÓS 14 SEMANAS DE TREINAMENTO EM PROTOCOLOS ATÉ A FALHA MUSCULAR E SEM A FALHA MUSCULAR.

O presente estudo teve como objetivo analisar a ativação dos músculos vasto medial (VM) e vasto lateral (VL) do quadríceps antes e após 14 semanas de treinamento até a falha muscular (FM) e sem a falha muscular (NFM). Participaram do estudo 10 sujeitos do sexo masculino destreinados em treinamento de força. Os indivíduos realizaram em 2 protocolos equiparados pelo volume (3-4 séries), pausa (3min), intensidade (50 a 60%-1RM) e duração da repetição (6seg), o exercício extensor de joelhos, sendo que a diferença entre os protocolos era que um chegava a FM durante cada série e o outro não (volume total feito no protocolo FM dividido pelo número de séries para calcular quantas repetições em cada série). Foi registrada a atividade eletromiográfica (EMG) do VM e VL durante a realização dos protocolos e após ser normalizada, pelo maior valor EMG obtido nos testes de contração isométrica voluntária máxima (CIVM), foi analisada através da *root mean square* (RMS), realizando a média de 3 séries. Uma ANOVA Two-Way (protocolo x músculo) com medidas repetidas avaliou a EMG_{RMS} normalizada de cada músculo. Não foram encontradas diferenças significativas entre os protocolos, músculos e razão da ativação, o que demonstra que o VM e VL, após a aplicação do treinamento, não alteraram sua ativação e nem como se coordenam para realizar a extensão de joelho. Os resultados mostram que a ativação da musculatura não é tão sensível assim a pequenas mudanças nos protocolos de treinamento.

Palavras-chave: Quadríceps. Eletromiografia. Ativação muscular. Falha muscular.