

Uso de sEMG para Determinar a Ativação do Músculo Deltóide em Atletas de Fisiculturismo

Objetivo

O estudo teve como objetivo determinar a forma de movimento mais adequada para atletas de fisiculturismo, visando prevenir lesões nos ombros, utilizando eletromiografia de superfície (sEMG) para avaliar a ativação do músculo deltóide em diferentes ângulos articulares.

Resultados

Nos participantes do sexo masculino, os valores médios de sEMG e a contração voluntária máxima (MVC) diminuíram significativamente à medida que o ângulo do movimento diminuía. Em participantes do sexo feminino, não houve variação significativa nos valores médios de sEMG e MVC em diferentes ângulos.

Os resultados sugerem que a ativação do deltóide nos ombros diminui proporcionalmente à redução do ângulo de movimento, indicando que atletas de fisiculturismo devem considerar essas informações ao realizar exercícios de hipertrofia do deltóide.

Participantes e Pesquisadores

O estudo contou com 53 atletas (44 homens e 9 mulheres), com idade média de $25,77 \pm 9,13$ anos.

Os pesquisadores foram:

- Ahmet Kurtoglu e Bekir Carand Nurettin Konar, Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências do Esporte, Universidade Bandirma Onyedi Eylul, Balikesir, Turquia;
- Rukiye Ciftci, Departamento de Anatomia, Universidade Bandirma Onyedi Eylul, Faculdade de Medicina, Balikesir, e Departamento de Anatomia, Universidade Gaziantep de Ciência e Tecnologia, Faculdade de Medicina, Gaziantep, Turquia.

Métodos

Os atletas frequentavam regularmente academias de fisiculturismo. A ativação do deltóide foi medida por sEMG utilizando o dispositivo **NeuroTrac MyoPlus Pro** (Verity Medical). Os ângulos articulares foram determinados com goniômetro.

As análises estatísticas foram realizadas no **SPSS 25**, confirmando a normalidade dos dados. Comparações foram feitas usando o teste **Repeated Measures ANOVA**.

Referência completa:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37900328/#:~:text=Conclusion%3A%20According%20to%20the%20research,medial%20deltoid%20muscle%20is%20highest>