

ANÁLISE ELETROMIOGRÁFICA DAS PORÇÕES SUPERIOR E INFERIOR DO PEITORAL MAIOR NOS EXERCÍCIOS SUPINO RETO, INCLINADO E DECLINADO.

Daniel Ferreira, Dárcio Esteves Ruiz Filho, Tatiana C. Dias, Sônia Cavalcanti Corrêa. Universidade Presbiteriana Mackenzie, Faculdade de Educação Física, Barueri, São Paulo, Brasil, dfg.daniel@gmail.com.

Existe uma polêmica muito grande nos exercícios de musculação sobre a ativação de porções de um mesmo músculo e um dos exercícios mais executados na sala de musculação é o supino. O objetivo deste estudo foi verificar a ação das porções superior e inferior do músculo peitoral maior nos exercícios supino reto, inclinado e declinado. Para isso foram realizados testes com variação de inclinação do banco. Os materiais utilizados para realização dos exercícios foram os bancos: reto (180°), inclinado (45°) e declinado (-45°) e a barra com anilhas (60% de 1 RM). Foi estipulado que a frequência dos movimentos seria de 2,25 segundos para força excêntrica, 1,5 segundo para a força concêntrica e 1,5 segundo para pausar e separar os sinais de contração. Para medir a estimulação das porções musculares foi utilizado um módulo de aquisição de sinais biológicos, marca EMG System de 8 canais, um software específico da Linx, para aquisição de sinais e uma placa A/D para conversão de sinais analógicos em digitais. Os eletrodos de superfície, da marca Kendall foram fixados no ponto médio da inserção proximal e distal do músculo de três indivíduos. Foi utilizado, também, um metrônomo para auxiliar no tempo e assim, manter a frequência do exercício. A análise foi feita em três situações, supino reto, inclinado e declinado, com a barra descendo na direção dos mamilos. Para análise numérica foi utilizado o valor médio de RMS (root mean square) para cada porção, e foi utilizada a análise de variância com o teste Post Hoc de Tukey para verificar diferença entre as condições e o teste t de student pareado para verificar se existia diferença significativa entre as ativações das porções superior e inferior em cada situação, todos com nível de significância de 0,05. Os resultados mostraram que não houve diferença significativa entre as porções no supino reto e declinado, houve diferença apenas no inclinado, onde a porção superior teve uma maior ativação. Não houve diferenças significativas entre as porções superior e inferior nos três exercícios (tabela 1). Concluiu-se que não há uma diferença significativa de ativação muscular entre os exercícios, porém, no supino inclinado a porção superior mostrou uma maior ativação em relação à inferior do mesmo exercício.

Tabela 1 – Valores de RMS (média ± dp) para os músculos peitoral (porção superior e inferior) no supino reto, inclinado e declinado

Músculo	Reto (mV)	Inclinado (mV)	Declinado (mV)
peitoral superior	207,63 ± 89,35	176,50 ± 111,18*	186,50 ± 45,14
peitoral inferior	163,28 ± 105,46	84,32 ± 84,85	177,68 ± 76,62

*p > 0,05