

ANÁLISE ELETROMIOGRÁFICA DO MÚSCULO GLÚTEO MÉDIO NO TREINAMENTO PROPRIOCEPTIVO

ELETROMIOGRAPHIC ANALYSIS OF MEDIUM GLUTE MUSCLE IN PROPRIOCEPTIVE TRAINING

Maria Alice da Silva¹

Fernando Leonardo Diniz Souza²

Mariane Fernandes Ribeiro³

RESUMO

Em treinamentos proprioceptivos ou reabilitadores ocorre ênfase em determinados grupos musculares. Considerando o músculo glúteo médio (GM), um importante estabilizador do quadril, seu controle e força podem influenciar na harmonia cinesiológica do aparelho locomotor do membro inferior. Por sua vez, a eletromiografia refere-se a um procedimento técnico, cujo objetivo será a verificação da ativação muscular, sendo esta técnica possível de ser aplicada a diferentes tipos de exercícios. O objetivo desse estudo foi comparar, mais especificamente, a comparação dos sinais eletromiográficos do músculo glúteo médio em equilíbrio unipodal com olhos abertos e fechados em apoio ao solo e em cama elástica. A análise foi realizada, com uma amostra de 10 indivíduos do sexo feminino, sem patologias prévias, o tempo de coleta foi de 5 segundos em cada atividade, com os olhos abertos e fechados. De acordo com os nossos achados, o músculo glúteo médio teve maior recrutamento muscular quando os olhos estavam fechados, evidenciando a importância do sistema visual no equilíbrio corporal. Concluímos então que o músculo glúteo médio apresentou diferenças estatisticamente significativas tanto ao solo quanto na cama elástica, porém com maior ativação muscular quando os olhos estavam fechados.

Palavras-chaves: Eletromiografia; Propriocepção; Sistema Musculoesquelético.

ABSTRACT

In proprioceptive or rehabilitation training emits the force in certain muscular groups. The glutes medium muscle (GM), an important stabilizer of the hip, which may influence the kinesiological harmony of the musculoskeletal system of the lower limb. On the other hand, an electromyography refers to a protocol, whose objective will be a test of muscular activation, being this a technique possible to be applied to different types of exercises. The aim of this study was to compare, more specifically, a comparison between the electromyographic results of the glutes medium in balance with the open eyes and the support in soil and elastic bed. The analysis was performed, with a sample of 10 female subjects, without previous pathologies, the collection time was 5 seconds in each activity, with the eyes open and closed. According to our findings, the glutes medium muscle has greater muscle recruitment when the eyes are closed, evidencing the importance of the visual system in the body balance. Therefore, what is latoque muscle is able to differ statistically at the same time as the trampoline, it is possible that it is larger than muscle strength when the eyes were closed.

Keywords: Electromyography; Proprioception; Musculoskeletal system.

