

Educação Física

STIFF x HIP THRUST: QUAIS AS MUSCULATURAS ATIVADAS DE CADEIA POSTERIOR DO MEMBRO INFERIOR?

Pollyana Maculan de Carvalho - 4º módulo de Educação Física Bacharelado, UFLA, Iniciação Científica Voluntária.

Amanda Siqueira de Castro - 5º módulo de Educação Física Bacharelado, UFLA, Iniciação Científica Voluntária.

Maria Alice Ferreira - Graduada em Educação Física Bacharelado - UFLA

Sandro Fernandes da Silva - Orientador DEF, UFLA - Orientador(a)

Resumo

A seleção dos exercícios é de extrema importância para fazer com que atingimos todos os benefícios induzidos pelo treinamento, como melhora do desempenho físico, hipertrofia, aumento de força, aumento da massa magra e questões estéticas. Porém a escolha do exercício não é algo muito abordado na literatura e com isso surge muitas dúvidas sobre qual exercício ativa melhor determinada musculatura. O Stiff e o Hip Thrust são exercícios usados para trabalhar a parte posterior da coxa. O bíceps femoral (BF) e glúteo médio (GM) são musculaturas bastante ativadas durante a execução desses exercícios. O objetivo deste trabalho foi comparar a ativação do BF e GM nos exercícios Stiff e Hip Thrust, e assim verificar qual exercício é mais eficiente para a ativação da parte posterior da coxa. A coleta de dados foi realizada com 11 mulheres saudáveis que possuíam no mínimo 6 meses de treinamento de resistência. Foram executadas 10 repetições para cada exercício com movimentos controlados, 2 segundos para fase concêntrica e 2 segundos para fase excêntrica. Não havia nenhum peso externo. Para a coleta dos sinais elétricos foi usado um eletromiógrafo Miotool 400, com quatro canais de entrada, 14 bits de resolução e uma taxa de aquisição por cada canal de 2.000 amostras/s, com um sensor de SDS-500 com ganho máximo de 1000 vezes. Para a análise dos sinais foi utilizado o software Miograph que faz parte do Miotec Suite 1.0. Para as aquisições o hardware Miotool foi conectado ao notebook através de um cabo USB. Para análise da eletromiografia os sinais foram filtrados utilizando um filtro On-Line, do tipo passa-banda, com frequência de corte de 20-500Hz. Conclui-se que ao comparar a ativação dos músculos entre os exercícios Hip Thrust e Stiff, o glúteo médio foi mais ativado no Hip Thrust. E comparando a ativação da musculatura dentro do mesmo exercício verificou-se maior ativação do bíceps femoral em ambos os exercícios, sendo que no exercício Stiff a ativação muscular do BF foi ainda maior. Com isso os dois exercícios stiff e hip thrust, podem se complementar para o trabalho da parte posterior da coxa.

Palavras-Chave: ELETROMIOGRAFIA, BÍCEPS FEMORAL, GLÚTEO MÉDIO.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/xDfQa2Yaqj4>