

EXERCÍCIOS COM O OMBRO IMOBILIZADO: ESTUDO PILOTO ELETROMIOGRÁFICO EM INDIVÍDUOS ASSINTOMÁTICOS

L. Intelangelo, D. Bordachar, C. Mendoza, N. Bevacqua, I. Lassaga, A. C. Barbosa

Objetivo: Quantificar a atividade eletromiográfica (AE) dos músculos trapézio superior (TS), trapézio inferior (TI), serrátil anterior (SA) e infraespinhal (IE) do ombro imobilizado em abdução, replicando os protocolos de Smith et al.

Metodologia: EMGs foi usada para avaliar na AE em 10 indivíduos assintomáticos ($25,20 \pm DP$ anos; $IMC=23,11 \pm DP$ Kg/m²; carga media= $8 \pm DP$ kg), durante 6 movimentos realizados com o membro superior (MS) contralateral livre, com execução lenta (EL), rápida (ER) e resistida (R) (escala de Borg de 8/10), e 7 movimentos com o MS imobilizado. Os dados foram normalizados pela contração voluntária máxima (CVM).

Resultados e discussão: A AE em todos os músculos foi baixa (1,45% - 11,13% da CVM) durante os movimentos do MS contralateral em EL, ER e R. Nos exercícios com o ombro imobilizado, a atividade variou entre 2,56 e 12,29%, com exceção de TI durante o scapular retraction e lawnmower, com atividade de 18,44%. Nossos resultados diferem em parte com os de Smith et al., que reportaram atividade do TS de 51,6% durante o upward reach, e do IE de 56.7% durante o straight forward reach. Em relação aos exercícios com ombro imobilizado, encontrou-se alta atividade de TS de 60 – 90% em scapular clock`s, e durante o scapular depression a atividade do SA foi de 47%. A principal limitação foi não se ter avaliado o músculo supraespinhoso por limitação técnicas.

Conclusão: Nossos resultados sugerem que não haveria limitações para realizar os exercícios avaliados neste estudo, com o MS contralateral ou com o ombro imobilizado em posição de abdução.