

# **ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DO ÂNGULO ARTICULAR DO JOELHO NA ATIVIDADE ELETROMIOGRÁFICA DOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIAIS E GLÚTEO MÁXIMO NO EXERCÍCIO DE PONTE DO MÉTODO PILATES (APOIO UNIP)**

**Aluna:** Daniele Luiza da Silva Costa

**Orientador:** Prof. Dr. Guilherme Bertolino

**Curso:** Fisioterapia

**Campus:** Ribeirão Preto

O método Pilates, técnica criada no início do século XX por Joseph Hubertus Pilates, hoje é amplamente utilizada por fisioterapeutas no processo de reabilitação. O presente estudo teve como objetivo avaliar a ativação eletromiográfica (EMG) dos músculos glúteo máximo e isquiotibiais em diferentes angulações do joelho durante o exercício de ponte do método Pilates. Participaram desta pesquisa 20 voluntários de ambos os sexos, com idade entre 17 e 30 anos, escolhidos aleatoriamente, assintomáticos para dor lombar e sem serem praticantes do método. Foi avaliado o EMG dos músculos glúteo máximo e isquiotibiais (bíceps femoral) durante a realização do exercício de ponte com o ângulo articular do joelho a 70, 80, 90 e 100 graus. Para análise os resultados foram normalizados em porcentagem de acordo com a contração voluntária isométrica de cada músculo e comparados entre as angulações. Os resultados obtidos indicaram que não foi observada diferença significativa na ativação do GM em todas as angulações de joelho. Já para o BF, foi observado aumento da ativação nas angulações de 100° em relação às demais e de 90° em relação a 70°. Concluiu-se que a angulação de 100° promoveu maior ativação do BF, enquanto para o GM as angulações de 80° e 100° são melhores para a ativação, de acordo com o cálculo de MMD.