

ANÁLISE DA ATIVIDADE ELETROMIOGRÁFICA DO MÚSCULO GLÚTEO MÉDIO EM 3 POSICIONAMENTOS DIFERENTES DOS MEMBROS INFERIORES DURANTE O MOVIMENTO DE PRANCHA LATERAL (APOIO UNIP)

Aluno: Matheus Monteiro Franqueiro

Orientador: Prof. Dr. Guilherme Bertolino

Curso: Fisioterapia

Campus: Ribeirão Preto

O músculo glúteo médio (m. GMed) é considerado o principal abductor do quadril. A sua fraqueza pode provocar disfunções nas articulações do quadril, joelho e tornozelo, sendo necessário um programa de fortalecimento efetivo para retomar a sua função. O objetivo deste estudo foi analisar a ativação do músculo glúteo médio no exercício de prancha lateral com três posicionamentos diferentes dos membros inferiores, com os pés posicionados no chão 0 cm, apoios de 15 e 30 cm de altura. **Materiais e métodos:** Participaram deste estudo 18 voluntários de ambos os sexos, com idade entre 17 e 40 anos. Os voluntários foram submetidos aos exercícios de prancha lateral em uma sequência aleatória e para análise da ativação durante as 3 variações, os dados foram normalizados de acordo com a contração voluntária máxima isométrica. **Resultados:** A análise estatística revelou que o glúteo médio tem maior ativação quando o exercício de prancha lateral é realizado quando os pés estão apoiados no solo. **Conclusão:** Concluiu-se que o exercício de prancha lateral com os pés no chão é o que mais ativa o músculo glúteo médio, nas 3 posições avaliadas.