



Discente: João Nogueira Bruzdzensky Firmino da Silva

Orientador: André Calil e Silva

Coorientador: Wellington Henrique Justo Neto de Matos

Membro titular 2: Marco Antônio Cavalcanti Garcia

Membro titular 3: Bruno Pascoalini da Silva

Membro suplente: João Guilherme Vieira da Silva

Título: PERFIL DOS TORQUES EXTERNOS PARA A ARTICULAÇÃO DO OMBRO DURANTE A EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO CRUCIFIXO NO CABO E COM HALTERES

Resumo:

Introdução: Para o desenvolvimento de força e hipertrofia muscular nos membros superiores, o exercício crucifixo, realizado no cabo e com halteres, é amplamente utilizado. A escolha do implemento altera os estímulos devido às mudanças nos vetores de resistência, alterando o perfil de torque externo do exercício e gerando diferentes demandas musculares durante a execução. Isso afeta fatores como a coordenação intermuscular, sobrecarga articular e ativação muscular. Objetivo: Investigar o perfil dos torques externos para a articulação glenoumeral durante a execução do exercício crucifixo, realizado com cabo e com halteres.

Metodologia: Trata-se de uma pesquisa transversal com 15 indivíduos do sexo masculino, praticantes de musculação, que executaram o protocolo de teste em visita única. Foram mensuradas as medidas antropométricas, registrada a execução do exercício através de filmagens para análise e cálculo do torque externo através do software Kinovea®, nos ângulos de 15°, 30°, 45°, 60°, 75°, 90° de adução horizontal do ombro. Resultados: O comportamento do torque externo para o exercício crucifixo no cabo foi crescente até os 30° de adução horizontal do ombro, com pequena estabilização até os 45° e decrescente após este ponto. Para o exercício crucifixo com peso livre houve um comportamento decrescente durante todos os ângulos avaliados. Tal fato parece promover maior segurança e menor demanda de coordenação intermuscular, além do favorecimento da variação do braço de momento interno das musculaturas agonistas. Há maior flutuabilidade do torque ao usar halteres, tendo pico de

torque no início de fase concêntrica, o que indica a possibilidade de maior ativação muscular, ganho de força e hipertrofia. Conclusão: Os torques externos para a articulação glenoumeral durante a execução dos exercícios crucifixo no cabo e com halteres apresentaram perfis diferentes, sendo menos variável no primeiro e decrescente no segundo.