



## A ATIVAÇÃO DO MÚSCULO VASTO MEDIAL OBLÍQUO: MITOS E VERDADES

CAIXETA, Dayane; GOMES, Danyane Simão; NOGUEIRA, Jéssica Karen Alves;  
RIBEIRO, Bárbara Thamer

dayane\_caixeta3@hotmail.com  
danyanesg@hotmail.com

**Introdução e Objetivo:** Vários autores estão relacionando o surgimento do padrão anormal do alinhamento patelar com uma alteração na atividade dos estabilizadores mediais e laterais da articulação patelo-femoral, os músculos vasto medial oblíquo (VMO), vasto lateral longo (VLL) e o vasto lateral oblíquo (VLO). A ativação seletiva do VMO em relação ao VL tem sido o objetivo de vários programas de reabilitação buscando um fortalecimento isolado deste músculo, melhorando a medialização da patela em síndromes como a dor patelo-femoral ou a luxação recidivante. Este estudo tem como objetivo analisar em quais movimentos o vasto medial oblíquo é mais solicitado, sendo as principais teorias: a ativação durante os últimos graus de extensão do joelho e a ativação seletiva através da combinação de movimentos. **Material e Métodos:** Foram realizadas pesquisas de bases de dados eletrônicos Lilacs e PubMed, além de outras literaturas relativas ao tema. **Resultados e Discussão:** Em relação ao fortalecimento seletivo do músculo vasto medial, é importante levar-se em consideração que o trabalho deva ser realizado não somente no arco de movimento que este apresente maior atividade, mas também que possa oferecer trabalho numa angulação onde as forças de reação femoro-patelar não sejam deletérias para a face posterior da patela. Fornecer estabilidade ideal evitando luxações recorrentes no momento do exercício e procurar sempre maior atividade em relação aos componentes laterais também é muito importante. Bose et al. (1980) preconizaram que o músculo vasto medial poderia ser trabalhado juntamente com o movimento de adução da coxa, por meio de suas expansões aponeuróticas com o músculo adutor magno, fazendo com que o vasto medial também fosse trabalhado. Estudos histoquímicos do músculo VL indicam que este, apesar de possuir uma distribuição aleatória de suas fibras, apresenta uma predominância de fibras tipo II. Da mesma forma, o músculo vasto medial oblíquo (VMO) apresenta um padrão que é significativamente diferente do VM, mas que se assemelha ao VL, possuindo, então, maior concentração de fibras tipo II, isto é, de contração rápida, sendo assim, preconiza-se exercícios de curta duração e alta intensidade. **Conclusão:** Existem divergências entre a melhor forma de ativação do VMO. Alguns autores relatam que sua maior ativação é ao final da extensão, porém, nos últimos anos tem crescido o número de estudos que defendem a utilização de combinações de movimentos para o recrutamento seletivo das fibras do vasto medial. Recomendamos novos estudos avaliando a eficácia dos movimentos no fortalecimento da dada musculatura. **Palavras-chave:** Vasto medial oblíquo; Fortalecimento; Eletromiografia.