

---

**ANÁLISIS ELECTROMIOGRÁFICO DE LOS MÚSCULOS ESCAPULARES EN EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN: UN ESTUDIO DE CORTE TRANSVERSAL**

**MARCELA NÚÑEZ VALENZUELA  
ARLINE RODRÍGUEZ SOTO  
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA**

**RESUMEN**

*Objetivo:* Determinar el(los) ejercicio(s) que presenta(n) menor relación trapecio superior/trapecio medio (TS/TM), trapecio superior/trapecio inferior (TS/TI), trapecio superior/serrato anterior (TS/SA) y tiempo de activación de los músculos escapulares, en ejercicios comunes de rehabilitación, mediante electromiografía (EMG) de superficie, en una población de adultos jóvenes de la Universidad de Talca.

*Material y Método:* Estudio prospectivo de corte transversal. Se reclutaron 30 jóvenes de sexo masculino, con edades entre 18 y 24 años. Se midió con EMG de superficie el nivel y tiempo de activación de los músculos TS, TM, TI y SA, durante 5 ejercicios de rehabilitación de hombro. Los ejercicios fueron clasificados como moderado de 100% a 80%, bueno de 80% a 60% y excelente <60% de acuerdo a las relaciones musculares TS/SA, TS/TM y TS/TI. Para el análisis estadístico de la variable relación muscular y tiempo de activación se realizó un ANOVA de medidas repetidas. Posteriormente se aplicó la prueba post hoc corrección de Bonferroni. Para todos los análisis se utilizó un alfa de 0,05.

*Resultados:* Los ejercicios REL (39,3%) y LR (53,6%) obtuvieron una excelente relación TS/SA. Los ejercicios LR (52,5%), ABH (57,1%) y REL (59,1%) presentaron una excelente relación TS/TM, mientras que los ejercicios REL (22,2%) y ABH (36%) también mostraron una excelente relación TS/TI. Los ejercicios WS y LR presentaron el menor tiempo de activación del SA, mientras que los ejercicios ABH y REL mostraron el menor tiempo de activación del TM y TI. Por último, el ejercicio PUP presentó el menor tiempo de activación del TS.

*Conclusión:* La ABH, REL y LR son considerados los ejercicios más óptimos para entrenar el nivel y tiempo de activación, por lo que sería pertinente incluirlos dentro de un programa de rehabilitación de hombro en fases iniciales.