Educação Física

Efeito de estímulos de alongamentos em variáveis de treinamento de membros inferiores

Lara Resende de Castro - 7° Período - Departamento de Educação Física - UFLA

Julieth de Nazaré Maciel - Graduada - Departamento de Educação Física - UFLA

Sandro Fernandes da Silva - Orientador - Departamento de Educação Física - UFLA - Orientador(a)

Resumo

Introdução: O alongamento é um tipo de atividade na qual realiza-se um estiramento da musculatura, esta é comumente implementada previamente às sessões de exercício, na forma de aquecimento, com o intuito de aumentar a flexibilidade, diminuir a incidência de lesões e potencializar o desempenho físico. No entanto, a implementação da prática de alongamentos prévios a sessões de treinamento resistido ainda é controversa, já que a mesma pode ocasionar diminuição significativa da força devido a redução da rigidez muscular. Objetivo: Analisar a influência de um protocolo de alongamento no desempenho da força isométrica e potência máxima de membros inferiores. Metodologia: A pesquisa contou com uma amostra de vinte mulheres com idade entre 18 e 30 anos. Foram realizados três encontros, no primeiro as participantes realizaram um aquecimento de cinco minutos, seguido pela aplicação do teste de contração voluntária isométrica máxima CVIM, em seguida ocorreu um descanso de cinco minutos e a aplicação do teste de potência, no segundo dia foi realizado o aquecimento, seguido de um alongamento anterior ativo, posteriormente foi realizado os testes de CVIM e potência com descanso de cinco minutos entre eles, ainda neste dia foi realizado um alongamento posterior ativo, seguido da realização os testes de CVIM e potência com descanso de cinco minutos entre eles . Por fim, no terceiro encontro, foi realizado o aquecimento, seguido de um alongamento anterior/posterior, em sequência foram realizados os testes de CVIM e potência com descanso de cinco minutos entre eles. Resultados: Em relação ao teste de CVIM foi possível identificar um aumento não expressivo estatisticamente entre o primeiro, sem alongamento (114,71 ± 41,69), e o último protocolo, alongamento anterior/posterior (134,66 ± 66,72), já sobre a potência observou-se um aumento não expressivo entre os protocolos de alongamento anterior (147,52 ± 31,60) e posterior (146,69 ± 27,50), e um aumento significativo entre o protocolo sem alongamento (137,03 ± 34,56) e o protocolo de alongamento anterior/posterior (158,01 ± 3217). Conclusão: O estudo em questão não obteve valores significativos que comprovem um possível malefício ou benefício do alongamento aplicado previamente ao treinamento resistido, por tanto enfatiza-se a necessidade de mais pesquisas que abordem tal temática.

Palavras-Chave: Alongamento, Força Isométrica, Potência.
Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: https://youtu.be/Ue6OI5TUZBo