



# EFEITO DO EXERCÍCIO NÓRDICO NA FORÇA CONCÊNTRICA, EXCÊNTRICA E NA FLEXIBILIDADE MUSCULAR DE FLEXORES DE JOELHO

Laura Alberti Zandavalli <sup>1</sup>  
Orientadora: Cláudia Silveira Lima

## Introdução

O futsal demanda alta velocidade e deslocamentos em quadra, podendo acarretar em lesão de flexores de joelho. O exercício nórdico surge com a proposta de aumentar a força muscular excêntrica dos flexores, e seus efeitos podem atuar na prevenção de lesões desse grupo muscular.



Mjolsnes et. al (2004) apud Bahr and Mæhlum (2002)

## Objetivo

Comparar o efeito do exercício nórdico na força concêntrica, excêntrica e na flexibilidade muscular de flexores de joelho após doze semanas de treinamento em atletas de futsal masculino amadores.

## Metodologia

### AMOSTRA

8 Atletas de futsal masculino amadores



4 Atletas no Grupo Intervenção (GI)



4 Atletas no Grupo Controle (GC)

### DESENHO EXPERIMENTAL

AVALIAÇÃO PRÉ:  
-Força Muscular;  
-Flexibilidade;



AVALIAÇÃO PÓS  
-Força Muscular;  
-Flexibilidade;

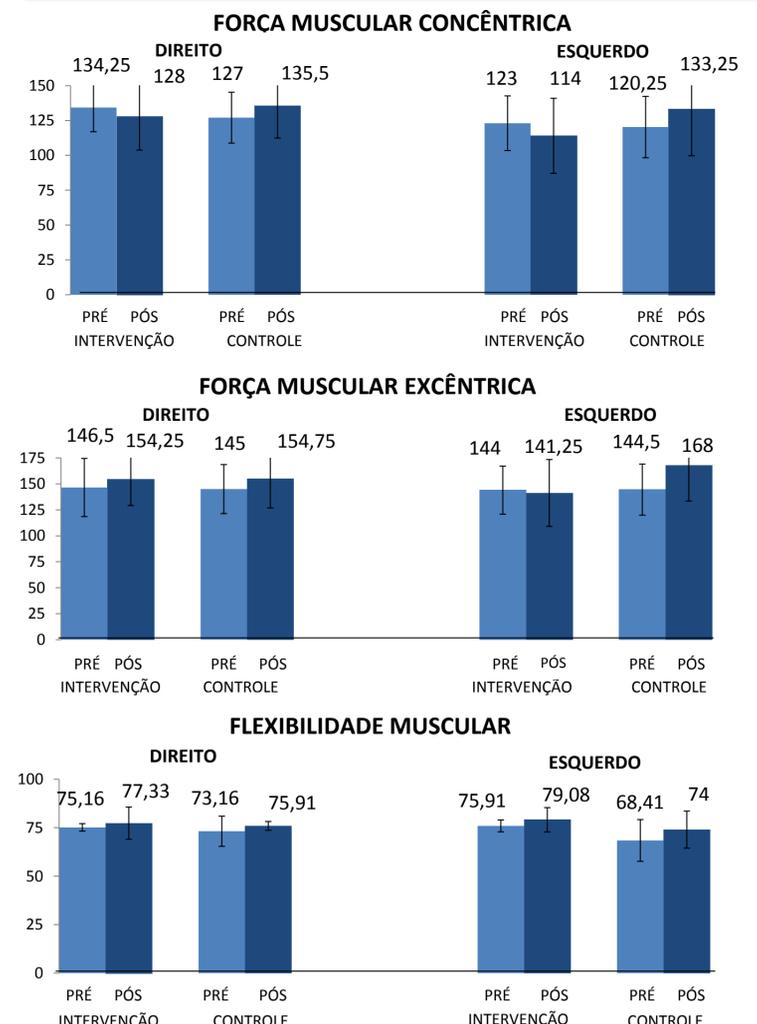
TREINAMENTO 12 SEMANAS

GI: -Exercício Excêntrico Nórdico	GC: -Sem intervenção
--------------------------------------	-------------------------

### ANÁLISE ESTATÍSTICA

ANOVA two-way, com post hoc de Bonferroni

## Resultados Parciais



Não foram encontradas diferenças significativas entre grupos e momentos.

## Conclusão

Um protocolo de intervenção de 12 semanas do exercício nórdico, realizado uma vez na semana, pré treino esportivo, não altera a força muscular concêntrica, excêntrica e a flexibilidade muscular de flexores do joelho.