

444

**A INFLUÊNCIA DA FLEXIBILIDADE NO GANHO DE FORÇA DOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIAIS.** *Fernanda Corbellini, Marcelo La Torre, Mônica de Oliveira Melo, Claudia Tarragô Candotti (orient.) (UNISINOS).*

Com o objetivo de verificar os efeitos dos exercícios de alongamento muscular sobre a capacidade de produção de força dos isquiotibiais, durante contração isométrica, doze indivíduos, divididos em grupo controle (n=6) e grupo experimental (n=6) foram submetidos a três procedimentos de avaliação: força muscular, avaliação neuromuscular e amplitude de movimento, com um intervalo de quatro semanas entre as avaliações. Durante este período o grupo experimental participou de um treinamento de alongamento passivo para os músculos isquiotibiais. Os resultados indicaram que houve diferenças significativas somente para o grupo experimental entre o pré e pós-experimento, onde os sujeitos apresentaram maiores magnitudes para as variáveis força e flexibilidade. Os resultados de eletromiografia mostraram que não houve diferenças significativas para ambos os grupos, entre o pré e pós-experimento. Estes resultados permitem concluir que o treinamento de alongamento passivo promoveu efeito positivo sobre a capacidade de produção de força, durante contração isométrica.