

EFEITO AGUDO DO ALONGAMENTO ESTÁTICO PASSIVO NA FORÇA EXPLOSIVA DE MEMBROS INFERIORES EM HOMENS JOVENS

AMANDA STORTTI PERUZZOLO ¹, RONEI SILVEIRA PINTO ¹,

¹ Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul

INTRODUÇÃO

O alongamento muscular é freqüentemente utilizado nos exercícios físicos e nas práticas desportivas com o suposto objetivo de aumentar o desempenho do atleta, evitar lesões e diminuir a dor muscular tardia causada pelo exercício. Porém, estudos têm sido realizados com o intuito de confirmar estas afirmações.

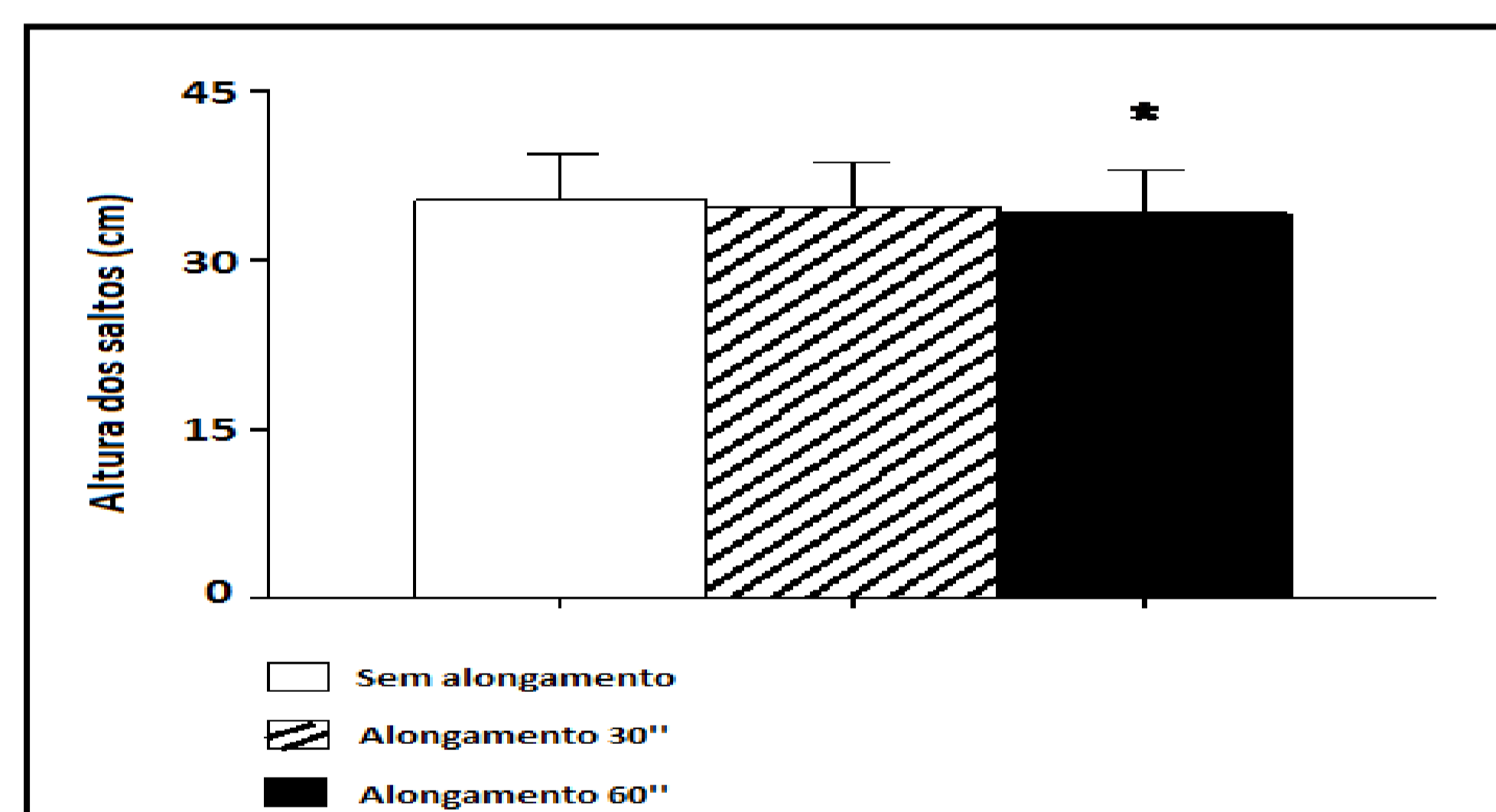
Em relação ao alongamento muscular realizado antes do exercício de força, autores que investigam essa área de estudo têm se referido ao fenômeno de decréscimo da força após o alongamento como “Déficit transitório na força induzido pelo alongamento” (DTFIA). Em se tratando do objetivo de melhorar o desempenho dos atletas, faz-se necessário investigar dois fatores que parecem intervir no DTFIA: o volume do alongamento e o tipo de alongamento utilizado.

É importante, portanto, compreender a influência do volume do alongamento e do tipo de alongamento realizado em relação ao exercício de força explosiva que o indivíduo vai desempenhar. O objetivo deste estudo foi de investigar a influência de diferentes volumes de alongamento passivo na força explosiva de jovens fisicamente ativos.

RESULTADOS

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Variáveis	Média	Erro padrão	Desvio padrão
Massa corporal total (kg)	78,48	3,042	12,170
Estatura (cm)	177,93	1,761	7,047



MÉTODOS

Amostra: 16 homens fisicamente ativos, entre 18 e 30 anos.

Protocolo: os sujeitos realizaram os saltos com contramovimento (CMJ) em três diferentes condições randomizadas: sem alongamento, com alongamento de 30 segundos e com alongamento de 60 segundos antes dos saltos. Os grupos musculares alongados foram os extensores do quadril, extensores do joelho e flexores plantares. Eram realizados 3 saltos e, para análise, foi considerado o salto de maior valor (altura).

Análise Estatística: Para comparar as diferenças entre as condições, foi utilizada a ANOVA para medidas repetidas. Os dados foram analisados no *software* SPSS versão 17.0

CONCLUSÃO

O alongamento muscular passivo ocasiona a perda de força do indivíduo, prejudicando seu desempenho nas atividades de força subseqüentes ao alongamento. Parece ser de extrema importância levar em consideração o volume do alongamento realizado, pois quanto maior o tempo de exposição do músculo ao alongamento, maior a influência negativa que esse alongamento ocasionará.

Sendo assim, antes de atividades que exijam um elevado desempenho na força explosiva de sujeitos fisicamente ativos, o alongamento passivo de até 30 segundos parece não influenciar na atividade seguinte de forma negativa.