

399

**EFEITOS DE DIFERENTES TIPOS DE AQUECIMENTO SOBRE A FORÇA VOLUNTÁRIA MÁXIMA DOS FLEXORES DE JOELHO DE ADULTOS JOVENS COM IDADES ENTRE 20 E 25 ANOS.** *Luciana Pestana Rodrigues, Michel Arias Brentano, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.)*

(UFRGS).

A prática de alongamentos é bastante difundida em academias e competições de alto nível, como integrante das sessões de aquecimento. No entanto, alguns autores sugerem que a prática de exercícios de alongamento, de forma aguda, pode prejudicar a performance de força máxima. Sendo assim, o objetivo geral desse estudo foi verificar a influência de três diferentes sessões de aquecimento realizadas antes de um teste de força máxima nos resultados de pico de torque e trabalho total. Dez homens treinados e sem qualquer tipo de lesão mioarticular, foram testados isocineticamente em três velocidades (60°/s, 90°/s e 120°/s) de flexão de joelho e em diferentes dias com sessões de aquecimento antecedendo o teste: (1) aquecimento geral (AG) no cicloergômetro; (2) aquecimento geral no cicloergômetro+alongamento estático (AE); (3) aquecimento geral no cicloergômetro+facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP). As variáveis foram comparadas através de análise de variância com medidas repetidas e teste de Post-Hoc de Bonferroni ( $p < 0,05$ ). Os resultados mostraram que na sessão de FNP, os valores de pico de torque foram menores quando comparados ao dia de AE na velocidade de 60°/s na fase concêntrica (AE:  $150,8 \pm 21$  Nm vs. FNP:  $140 \pm 22$  Nm) e excêntrica (AE:  $182,4 \pm 24,5$  Nm vs. FNP:  $168,5 \pm 27,8$  Nm) e também menores quando comparados ao dia de AG na velocidade de 120°/s na fase concêntrica (AG:  $141,4 \pm 15,9$  Nm vs. FNP:  $129,2 \pm 18,4$  Nm). A variação de arco articular foi maior com o FNP (AE:  $18,3 \pm 10,9$  graus vs. FNP:  $27,9 \pm 6,8$  graus). Esses resultados sugerem que alongamentos mais intensos podem influenciar de forma negativa os valores de força voluntária máxima de flexores de joelho de adultos jovens. Isto pode ser devido a uma redução na rigidez músculo-tendínea, e um decréscimo na ativação das unidades motoras, afetando negativamente a transmissão de força, causando uma diminuição no desempenho.