

Impacto do alongamento passivo na performance de saltos verticais: uma revisão sistemática: uma revisão sistemática

Maycon Douglas Siqueira Pereira¹, Anderson Pontes Morales², Ricardo Costa Abrantes Junior³

(1) Aluno Voluntário de Iniciação Científica do PROVIC/ISECENSA – Curso de Educação Física; (2) Pesquisador Colaborador do Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH/ISECENSA; (3) Pesquisador Orientador LABIMH/ISECENSA – Curso de Educação Física – Institutos Superiores de Ensino do CENSA/ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil

O alongamento passivo é comumente usado no desporto por fisiologistas, preparadores físicos e treinadores como parte da sessão de aquecimento antes das práticas de diversas modalidades desportivas. É possível encontrar relatos na literatura que a realização do alongamento passivo pode melhorar o desempenho em exercícios de força e/ou reduzir o risco de lesões músculo-esqueléticas. Entretanto, evidências científicas têm demonstrado que a realização do alongamento prévio aos exercícios de potência, pode provocar efeito negativo na performance. O objetivo dessa revisão foi investigar na literatura os efeitos do alongamento passivo na performance muscular dos saltos verticais. A pesquisa foi realizada na base de dados SciELO e também na ferramenta de busca Google Acadêmico e a estratégia utilizada para a busca foi procurar por títulos que fossem relevantes e estabelecessem ligação com o assunto desejado, sem restrição de idiomas, porém foram observados principalmente os idiomas inglês, português e espanhol. O critério de exclusão para os estudos foi direcionado somente para os do tipo revisão de literatura e apenas 11 artigos foram selecionados para sua utilização no trabalho, sem limite cronológico estabelecido, porém, dando preferência a estudos mais atuais. Na maioria dos estudos o alongamento pré-exercício impactou de forma negativa na performance muscular e em outros não apresentaram diferenças ou até uma melhora, porém estatisticamente insignificante. Desta forma pode-se concluir que o alongamento muscular executado previamente ao exercício de força não é a forma mais eficiente de aquecimento ou preparação para a performance muscular.

Palavras-chave: Alongamento; Performance; Saltos.

Apoio: ISECENSA.