



VII P&D

SEMINÁRIO DE PESQUISA
E DESENVOLVIMENTO
PROVIC / PIBIC

2022

Revista Perspectivas Online: Biológicas & Saúde - Anais do VII Seminário P&D PROVIC/PIBIC
v. 12, n° 42, Suplemento, 2022

Efeito agudo do alongamento passivo na potência muscular e no curso de tempo

Maycon Douglas Siqueira Pereira¹, Ricardo Costa Abrantes Junior², Anderson Pontes Morales³

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

O alongamento passivo é muito usado pelos 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 musculoesqueléticas. Entretanto, evidências científicas mostram que realizar o alongamento prévio aos exercícios de potência muscular, pode provocar efeito negativo na performance. De fato, o que ainda não está claro e que precisa ser elucidado é se a aplicação de um protocolo de alongamento passivo pode apresentar efeitos negativos similares na potência muscular com diferentes tempos de descanso. Verificar a interferência negativa na performance dos saltos verticais utilizando o alongamento passivo e, se esse efeito é mantido por um período de tempo curto após o alongamento. Foi realizado o estudo cruzado randomizado com 10 atletas masculinos de futebol. Os indivíduos realizaram dois ensaios experimentais: Controle e Ensaio alongamento 4 séries de 30 sec (G4x30). No Ensaio Controle foi realizado 5 saltos verticais (SVs) com um intervalo de 5 segundos entre cada salto, sem a realização do alongamento. Já no ensaio alongamento (G4x30), os sujeitos realizaram 5 saltos verticais com um intervalo de 5 segundos entre cada salto, usando a técnica de salto contramovimento. Esses SVs foram realizados antes da sessão de alongamento muscular (pré), imediatamente após e após 5 min. Os sujeitos realizaram três técnicas diferentes de alongamento de membros inferiores na sensação subjetiva do limiar de dor (ou seja, sessão total de 600 segundos). O desempenho dos saltos foi avaliado pelo sistema de plataforma de salto óptico (Cefise®, São Paulo, Brasil). Este equipamento consiste em um laptop com o software "Jump System" (versão 1.0, São Paulo, Brasil), conectado por um cabo a uma plataforma resistiva com sensores ópticos infravermelhos. Conclui-se que a sessão de alongamento com 4 séries de 30 segundos impactou negativamente na potência dos membros inferiores imediatamente após. Entretanto, não impactou significativamente com 5 minutos de descanso, haja visto a queda de desempenho dos indivíduos logo após a intervenção.

Palavras-chave: Performance, Alongamento, Futebol.

Instituição de Fomento: ISECENSA.