

Impacto do alongamento passivo sobre a força muscular

Maycon Douglas Siqueira Pereira¹, Anderson Pontes Morales²

(1) Aluno de Iniciação Científica do PIBIC – Curso de Educação Física; (2) Pesquisador Orientador do Laboratório de Fisiologia Aplicada à Saúde, Performance e Educação Física (LAPESPEF/ISECENSA) - Institutos Superiores de Ensino do CENSA/ISECENSA– ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.

Embora haja indicações na literatura de que o alongamento passivo possa otimizar o desempenho em exercícios de força e diminuir o risco de lesões, alguns estudos sugerem que ele pode comprometer a performance em atividades que demandam potência muscular. Avaliar o impacto do alongamento passivo na performance de saltos verticais em indivíduos praticantes de futebol. Foram avaliados 10 homens praticantes de futebol em Campos dos Goytacazes-RJ em um ensaio clínico randomizado cruzado. Os participantes fizeram um aquecimento livre, seguido por cinco saltos. Posteriormente, um grupo controle descansou por dois minutos, enquanto no Grupo Alongamento (GA) houve uma sequência de alongamentos. Após esses procedimentos, todos realizaram mais séries de saltos. Conclui-se o alongamento impactou negativamente na potência de membros inferiores imediatamente após a intervenção.

Palavras-chave: Medicamentos. Fiscalização sanitária. Saúde Pública.

Instituição de Fomento: ISECENSA.

Impact of Passive Stretching on Muscle Power

Maycon Douglas Siqueira Pereira¹, Anderson Pontes Morales²

(1) Undergraduate Research Student of PIBIC– Physical Education Course; (2) Lead Researcher of the Laboratory of Physiology Applied to Health, Performance, and Physical Education (LAPESPEF/ISECENSA) - Superior Institutes of Education of CENSA/ISECENSA - ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brazil.

Although there are suggestions in the literature that passive stretching might enhance performance in strength exercises and reduce the risk of injuries, some studies indicate that it may impair performance in activities requiring muscle power. Evaluate the effect of passive stretching on the performance of vertical jumps in soccer players. Ten male soccer players from Campos dos Goytacazes-RJ were assessed in a randomized crossover clinical trial. Participants underwent a free warm-up, followed by five jumps. Afterwards, a control group rested for two minutes, while in the Stretching Group (SA) a series of stretches was performed. Following these procedures, all performed additional sets of jumps. It was concluded that stretching negatively affected the power of the lower limbs immediately after the intervention.

Keywords: Drugs. Health inspection. Public Health.

Funding Institution: ISECENSA.