



Evento	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2015
Local	Porto Alegre - RS
Título	Efeito de diferentes volumes (30- vs. 60-segundos) de alongamento muscular estático no desempenho do salto vertical com contramovimento
Autor	MATHEUS DAROS PINTO
Orientador	RONEI SILVEIRA PINTO

Efeito de diferentes volumes (30- vs. 60-segundos) de alongamento muscular estático no desempenho do salto vertical com contramovimento

Matheus D. Pinto & Ronei S. Pinto; Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Tem sido sugerido que o alongamento estático realizado previamente a exercícios de alta intensidade pode repercutir em redução da força e da potência muscular. Recentes revisões sistemáticas e meta-analíticas propuseram um limiar de resposta quando realizado um alongamento de curta (<45 s) e moderada (≥ 60 s) duração no desempenho de tarefas multi articulares (ex.: desempenho do salto), embora este efeito na produção de potência muscular seja mais controverso. Além disso, parece que nenhum estudo experimental tenha explicitamente comparado os efeitos de curta e moderada duração de alongamento contínuo estático no desempenho de atividades multi articulares. Portanto, o objetivo do presente estudo foi mensurar os efeitos agudos de alongamento contínuo estático de curta e moderada duração no desempenho do salto vertical e potência muscular. Dezesesseis homens (21.0 ± 1.9 anos; 1.7 ± 0.1 metro; 78.4 ± 12.1 quilogramas) fisicamente ativos se voluntariaram para participar do estudo. Após a familiarização, os sujeitos compareceram ao laboratório em três subseqüentes sessões experimentais (1: sem alongamento; 2: com alongamento de 30 segundos, e 3: com alongamento de 60 segundos) distribuídos aleatoriamente entre as condições e com intervalo de 48 horas entre elas. Na condição sem alongamento, os sujeitos realizaram um teste de salto com contramovimento (CMJ) – no qual foi mensurada produção de potência e altura de salto – sem realizarem nenhuma condição de alongamento prévio (descansaram por cinco minutos antes do teste de salto). Nas outras duas condições, os sujeitos realizaram 30 e 60 segundos de alongamento (totalizando quatro e oito minutos, respectivamente) nos músculos da panturrilha, isquiotibiais, glúteo máximo e quadríceps femoral, respectivamente, e imediatamente após estas intervenções foi realizado o teste de CMJ. Os resultados foram comparados por ANOVAs de medidas repetidas de um fator. Em comparação à condição sem alongamento, 60 segundos de alongamento resultaram numa diminuição na altura do salto de 3,4% ($p \leq 0.05$) e na produção de potência média e pico de 2,7% e 2,0% ($p \leq 0.05$), respectivamente, enquanto que não foram observadas diferenças entre a condição de 30 segundos de alongamento e as outras condições ($p > 0.05$). Estes resultados sugerem um efeito dose-dependente de alongamento no desempenho muscular, o que está de acordo com alguns estudos prévios. Assim, os resultados do presente estudo sugerem que 60 segundos constitui-se no tempo limite para que exercícios de alongamento interfiram negativamente na produção de força e potência muscular, sendo que períodos mais curtos de alongamento (*i.e.* 30 segundos) parecem não afetá-las.