



Evento	Salão UFRGS 2018: SIC - XXX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2018
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Efeitos agudos de protocolos de alongamento precedidos ou não de aquecimento prévio em atletas de futebol
Autor	FILIPPE VEECK DOS SANTOS VESCIA
Orientador	RONEI SILVEIRA PINTO

Título: Efeitos agudos de protocolos de alongamento precedido ou não de aquecimento prévio em atletas de futebol

Autor: Filipe Veeck dos Santos Vescia

Orientador: Ronei Silveira Pinto

Instituição de ensino: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

RESUMO

O futebol apresenta um elevado número de lesões, sendo que as musculares representam 31% do total de lesões. Destas, mais de 92% acontecem em membros inferiores, sendo 37% acometidas nos músculos isquiotibiais. Acredita-se que exercícios de aquecimento e alongamento, por aumentarem de forma aguda o fluxo sanguíneo e a temperatura muscular, expõem o atleta a um menor risco de lesões, assim como colaboram para o prolongamento de sua carreira esportiva. Os exercícios de aquecimento parecem melhorar o desempenho físico, pois têm efeito sobre os processos fisiológicos que dependem da temperatura. Já o alongamento estático pode reduzir o risco de lesões musculares (e.g. distensões musculares), por conta do aumento da complacência da UMT, sendo que sua execução parece ser importante em atividades que exijam intenso alongamento da UMT, ações que ocorrem em uma partida de futebol (e.g. saltos e sprints, movimentos potentes que envolvem o ciclo alongamento-encurtamento). Entretanto, inúmeros estudos têm mostrado que o alongamento estático realizado antes do exercício tem efeito agudos negativo em parâmetros neuromusculares, como força e potência muscular. Tendo em vista o exposto, o presente trabalho tem por objetivo avaliar e comparar os efeitos agudos de protocolos de alongamento ângulo constante e torque constante precedidos ou não de aquecimento nos exercícios subsequentes de força muscular em atletas universitários de futebol de campo. Trata-se de um estudo do tipo experimental. A amostra será constituída por 15 atletas de futebol universitário do sexo feminino e masculino. A coleta de dados será realizada no Laboratório de Pesquisa do Exercício da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Os participantes realizarão uma familiarização com os exercícios de alongamentos ângulo e torque constante, e teste de contração isométrica voluntária máxima (CIVM). A ordem de realização dos protocolos de apenas aquecimento, alongamento ângulo constante e alongamento torque constante com ou sem aquecimento prévio serão randomizados no computador por um pesquisador cegado. Entre cada uma das sessões de coleta de dados será dado o intervalo mínimo de 48 horas. Os dados serão apresentados em média e desvio padrão. Será realizado teste de Shapiro Wilk para verificação da normalidade dos dados. Será utilizado um teste de ANOVA para medidas repetidas para comparação dos valores de CIVM e TPT com os diferentes protocolos (com ou sem aquecimento, alongamento ângulo-constante ou torque-constante). O valor de significância adotado será de $\alpha \leq 0,05$. Os resultados apresentados a seguir são parciais, pois as coletas ainda não foram concluídas, o que não permite análises inferenciais. Assim, os atletas que realizaram apenas o protocolo de aquecimento ($n=2$) apresentaram valores superiores quando comparados ao protocolo de alongamento ângulo constante com aquecimento prévio ($150,6 \pm 5,9\text{N.m}$ vs. $142,7 \pm 2,7\text{N.m}$). Em relação aos valores de torque passivo, o grupo que realizou o alongamento ângulo constante precedido de aquecimento obteve menores valores comparado ao grupo que realizou apenas aquecimento ($43,2 \pm 14,5\text{N.m}$ vs. $49,4 \pm 9,0\text{N.m}$).