



EFEITO AGUDO DE UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE FORÇA PARA ABDUTORES DE QUADRIL SOBRE O ÍNDICE DE VALGO DINÂMICO, GRAU DE PRONAÇÃO DO PÉ E ATIVAÇÃO MUSCULAR DURANTE O SALTO HORIZONTAL UNILATERAL

Luan Fitarelli¹. ¹ Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG) – Caxias do Sul - RS

INTRODUÇÃO

- Os músculos abdutores do quadril são os principais responsáveis pela estabilidade e alinhamento dos membros inferiores.
- Estes músculos tem potencial de impedir o valgo dinâmico do joelho, que é definido como um movimento onde o centro da articulação do joelho desloca-se medialmente em relação ao pé.
- Alterações mecânicas distais também estão associadas a este quadro, como a pronação excessiva do pé.

OBJETIVO

- Verificar o efeito agudo de uma sessão de exercício de força para abdutores do quadril sobre o índice de valgo dinâmico, grau de pronação do pé e ativação de músculos proximais e distais durante o salto horizontal unilateral (*hop test*).

METODOLOGIA

17 indivíduos, ambos os sexos, saudáveis e com experiência em treinamento de força (idade: $28,41 \pm 6,05$ anos; massa corporal: $71,91 \pm 12,88$ Kg; estatura: $1,69 \pm 0,08$ m; percentual de gordura: $22,57 \pm 0,04\%$; experiência em treino de força: $6,11 \pm 4,24$ anos).

DIA 1

- Anamnese;
- Avaliação Física (antropometria);
- 10 RM Abdução de quadril em decúbito lateral;

Intervalo: ≥ 7 dias

DIA 2

- I. Contração isométrica voluntária máxima (CIVM) de abdutores de quadril, dorsiflexores e eversores de tornozelo; II. *Hop test*; III. Exercício ou repouso*; IV. *Hop test*;

Intervalo: ≥ 7 dias

DIA 3

- I. Contração isométrica voluntária máxima (CIVM) de abdutores de quadril, dorsiflexores e eversores de tornozelo; II. *Hop test*; III. Exercício ou repouso*; IV. *Hop test*;

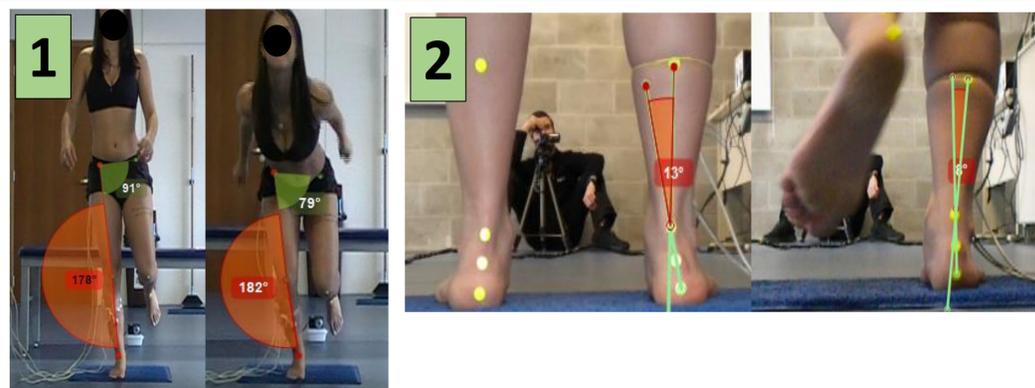
* Randomizados através de software.

CIVM's



- CIVM Abdutores do quadril;
- CIVM flexores dorsais do tornozelo ;
- CIVM eversores do tornozelo ;

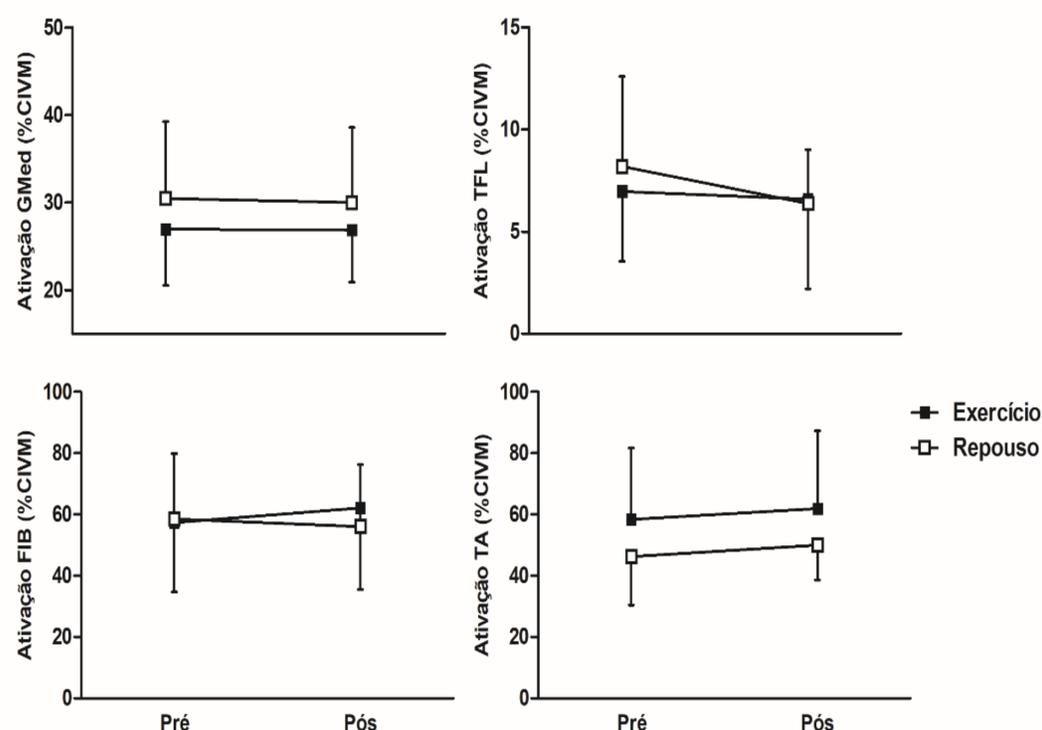
CINEMETRIA



- Adução de quadril e abdução do joelho;
- Pronação/supinação do tornozelo;

RESULTADOS

		PRÉ	PÓS
ÍNDICE DE VALGO DINÂMICO (°)	Exercício	$16,10 \pm 9,26$	$13,35 \pm 5,74$
	Repouso	$12,60 \pm 7,41$	$11,02 \pm 8,37$
PRONAÇÃO DO PÉ (°)	Exercício	$0,84 \pm 3,34$	$-0,31 \pm 3,64$
	Repouso	$1,12 \pm 3,17$	$0,55 \pm 3,61$



CONCLUSÃO

- Uma sessão de exercício de força para abdutores do quadril não é capaz de alterar o alinhamento no plano frontal e ativação muscular de quadril e pé durante o salto horizontal unilaterais em indivíduos saudáveis.