



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2013: SIC - XXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2013
<b>Local</b>	Porto Alegre - RS
<b>Título</b>	Efeito do Alongamento Estático Passivo na Força Explosiva de Membros Inferiores em Homens Jovens
<b>Autor</b>	AMANDA STORTTI PERUZZOLO
<b>Orientador</b>	RONEI SILVEIRA PINTO

O alongamento muscular é muito utilizado nos exercícios físicos e nas práticas desportivas com o suposto objetivo de aumentar o desempenho do atleta. A prática de exercícios de alongamento muscular é frequentemente associada às rotinas de treinamento físico, com o intuito de potencializar o desempenho físico. Porém, há controvérsias sobre os benefícios desta prática, e estudos têm sido realizados com o objetivo de investigar os efeitos do alongamento no desempenho físico. Nessa perspectiva, o objetivo do presente estudo foi investigar a influência de diferentes volumes de alongamento passivo na força explosiva de jovens fisicamente ativos. Para isso, 16 indivíduos do sexo masculino com idade entre 18 e 30 anos, sem limitações físicas e problemas músculo-esqueléticos foram selecionados para participar do estudo. Foram instruídos a comparecerem no Laboratório de Pesquisa do Exercício (LAPEX) quatro vezes. A primeira sessão de coleta foi realizada para familiarizar os sujeitos à técnica do salto com contramovimento (CMJ), bem como para assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido, o questionário IPAQ e o PARQ. Nessa ocasião, para a caracterização da amostra, foram também mensuradas a massa corporal (kg) e a estatura (m) dos sujeitos em uma balança e um estadiômetro, respectivamente. Na segunda, terceira e quarta sessão foi avaliado o desempenho em saltos do tipo CMJ, precedidos ou não por alongamentos passivos, os quais foram realizados em três condições (sem alongamento, 30 segundos, 60 segundos). A ordem das condições foram randomizadas. O alongamento passivo foi realizado sempre pelo mesmo avaliador, e os grupos musculares alongados foram os extensores do quadril, extensores do joelho e flexores plantar. Imediatamente após a realização dos alongamentos, os sujeitos realizavam os saltos (CMJ), utilizando-se para tal, um tapete de contato (marca CEFISE). Os saltos eram validados quando executados com a técnica correta, previamente familiarizada. Foram realizados até três saltos válidos, utilizando para a comparação das condições o salto de maior altura. As diferenças entre as condições foram analisadas através da ANOVA de medidas repetidas e os dados foram rodados no software SPSS versão 17.0. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,003$ ) entre as diferentes condições de salto. As diferenças ocorreram entre a condição de salto sem alongamento passivo ( $35,30 \pm 4,00$ ) e a condição de salto com alongamento no tempo de execução de 60 segundos ( $34,13 \pm 3,89$ ), sendo  $p = 0,003$ . Sendo assim, os resultados indicaram que quanto maior o tempo de exposição ao alongamento, pior é o desempenho no salto CMJ.