

EFEITOS AGUDOS DA FLEXIBILIDADE RELACIONADA AO TRABALHO DE RESISTÊNCIA DE FORÇA

FERREIRA, Tiago Augusto Lopes (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

SANTOS, Giovanna Magri dos (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

SOUZA, Caciane Dallemole (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

O objetivo do presente estudo foi analisar o efeito da flexibilidade em seus diversos níveis, ativo e passivo, precedido ao trabalho de resistência de força. A amostra foi composta por 12 indivíduos do sexo masculino com idades entre 21 e 30 anos (24,63,26), peso corporal 85,8 13,18kg e estatura de 1,77 0,09m. O protocolo experimental foi dividido em 4 sessões, com intervalo de 7 dias entre cada um deles, em todos os protocolos foi utilizado 70% da carga máxima predita, com execução do número máximo de repetições até a falha concêntrica. Na primeira sessão foram aferidos peso corporal e estatura, em sequência os indivíduos foram submetidos ao teste de uma a dez repetições máximas (1 a 10RM), até a falha concêntrica no aparelho de leg press 45° (LP). Na segunda sessão foi realizado o protocolo de base, executando o exercício de LP sem nenhum tipo de aquecimento prévio ou técnica de flexibilidade. Já na terceira e quarta sessão foram realizados os protocolos de flexibilidade ativa e passiva respectivamente. Para comparação das médias da amostra em diferentes protocolos foi utilizado o Teste T. As médias no número de repetições para os protocolos foram: passivo 20,6 6,4 repetições, ativo 19,2 7,2 repetições e base 18,0 5,1 repetições demonstrando diferença estatisticamente significativa somente entre o método passivo e o base ($p>0,04$). Posteriormente foi realizado o teste de sinal de Wilcoxon, analisando os diferentes efeitos dos protocolos quando comparados individualmente. O protocolo passivo x base apresentou diferença estatisticamente significativa positiva ($p>0,05$), da mesma forma que o passivo x ativo ($p>0,05$), porém o ativo x base não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas ($p=0,62$). Pode-se concluir que exercícios de alongamento para flexibilidade passiva provocaram efeitos positivos precedidos

ao trabalho de resistência de força. Enquanto na condição de alongamento para flexibilidade ativa, não foram encontradas diferenças estatísticas significativas.

Palavras-chave: Resistência de Força. Flexibilidade. Força.

REFERÊNCIAS:

ACHOUR JÚNIOR, Abdallah. Bases para o exercício de alongamento, relacionado com a saúde e no desempenho atlético. 2.ed. Londrina: Phorte, 1999.

DIOGO, Diogo Passos; NOVAIS, Lucas Santos; GOMES, Rogério Lima et al. Diferentes intensidades do estiramento muscular sobre a resistência de força de jovens ativos. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.4, n.22, p.156-161, 2014.

ENDLICH, Patrick Wander; FARINA, Giovanni Rampinelli; DAMBROZ, Cássio et al. Efeitos Agudos do Alongamento Estático no Desempenho da força dinâmica em homens jovens. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v.15, n.3, p.200-203, 2009.

PLATONOV, Vlademir Nikolaevich. Tratado geral de treinamento desportivo. 1.ed. São Paulo: Phorte, 2008.