

## EFEITOS DO ALONGAMENTO ESTÁTICO SOBRE A PERFORMANCE DA POTÊNCIA ANAERÓBIA EM FUTEBOLISTAS RECREACIONAIS

EDSON GOMES LOPES  
EMERSON MARQUES DOS SANTOS  
MARCOS BEZERRA DE ALMEIDA (CREF 605-G/SE)  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE  
[edgomesufs@yahoo.com.br](mailto:edgomesufs@yahoo.com.br)

**Palavras-chave:** rendimento esportivo; alongamento; anaeróbico.

**INTRODUÇÃO:** os exercícios de alongamento vem sendo utilizados antes e/ou depois da prática de atividade física e esportes em geral, com intuito de melhorar a flexibilidade, como forma de aquecimento e até para prevenção de lesões (BEHM et al., 2016; BARBOSA-NETTO, 2015). Algumas formas de alongamento, mormente o estático, têm sido atribuídas à limitação no desempenho da força e da potência musculares (KAY e BLAZEVIK, 2012). No entanto, seu uso tem apresentado controvérsias quanto ao impacto sobre a performance em corridas de velocidade (ALEMDAROGU et al., 2016; OLIVEIRA e RAMA, 2016). No futebol, a dinâmica do jogo exige uma ampla variedade de deslocamentos contemplando acelerações e desacelerações intermitentes (WEHBE et al., 2014). Desta forma, considerando que não é incomum que futebolistas recreacionais alonguem antes de iniciar sua atividade, parece oportuno investigar em que medida o desempenho em corridas de alta intensidade e curta duração pode ser afetado pelo alongamento prévio. **OBJETIVO:** analisar o efeito uma série de alongamento estático geral sobre o desempenho de um teste de potência anaeróbia em corridas de vai-vem em futebolistas recreacionais. **METODOLOGIA:** a amostra foi composta por 28 futebolistas recreacionais ( $23,4 \pm 5,6$  anos,  $172 \pm 5$  cm,  $72,3 \pm 14,6$  kg), assintomáticos, com no mínimo de 6 meses de prática esportiva recreativa. Em duas visitas separadas por um intervalo de 5 a 7 dias, os indivíduos foram solicitados a realizar um teste de corrida de vai-vem (*Line Drill Test*, figura 1) utilizado para a medida da potência anaeróbia (D'ACELINO-e-PORTO, 2015).

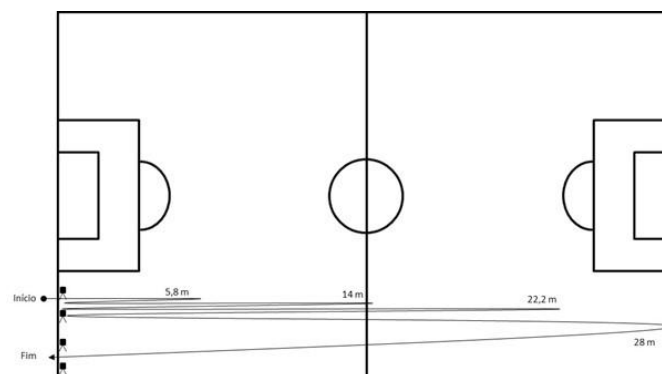


Figura 1. Design do Line Drill Test

Em uma das visitas, definida por sorteio, o teste foi precedido de uma série de exercícios de alongamento estático geral em duas séries de 20 s, envolvendo os grandes grupos musculares de tronco e membros. A normalidade da distribuição dos dados foi atestada pelo teste de D'Agostino & Pearson ( $p > 0,05$ ). Em seguida, foram comparados os desempenhos em ambas as condições de execução do teste (controle x alongamento) pelo teste-t emparelhado de Student e a correlação intraclasse de Pearson ( $r_i$ ). Por fim, foi calculado o tamanho do efeito (effect size  $R^2$ ), sendo aceito um nível de significância de 5%. **RESULTADOS:** a condição com alongamento mostrou redução

estatística da performance (maior tempo de execução) em relação ao controle ( $p < 0,001$ ; figura 2). O tempo médio para execução dos testes foi de  $33,92 \pm 1,81$  s e  $34,63 \pm 2,00$  s, para controle e alongamento, respectivamente. O coeficiente intraclassa foi  $r_i = 0,93$  ( $p < 0,001$ ). O tamanho do efeito foi moderado ( $R^2 = 0,50$ ).

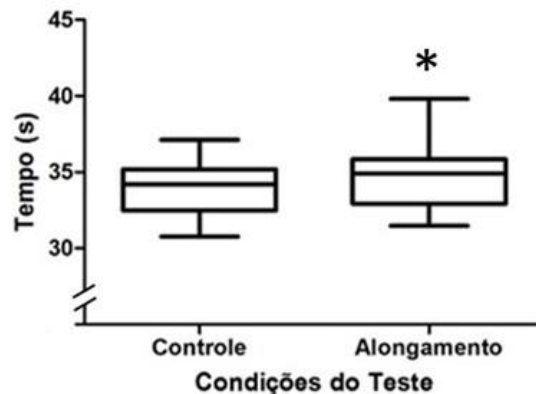


Figura 2. Tempo para a execução do Line Drill Test nas condições controle e com alongamento prévio. \*significa  $p < 0,001$ .

**CONCLUSÃO:** os resultados apresentados no presente estudo sustentam a premissa de que o exercício de alongamento reduz o desempenho de um teste de potência anaeróbia realizado em corridas de vai-vem em futebolistas recreacionais.

## REFERÊNCIAS

- ALEMDAROGLU, U.; KÖKLÜ, Y.; KOZ, M. The acute effect of different stretching methods on sprint performance in taekwondo practitioners. *J Sports Med Phys Fitness*. 2016 Jul 21. [Epub ahead of print]
- BARBOSA-NETTO, S. análise e interação de duas variáveis do treinamento físico na prática cotidiana: alongamento e força. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Sergipe. 2015, 137 pag.
- BEHM, D.G.; BLAZEVIK, A.J.; KAY, A.D.; McHUGH, M. Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. *Appl Physiol Nutr Metab*, v.41, n.1, p.1-11, 2016. doi: 10.1139/apnm-2015-0235.
- D'ACELINO-e-PORTO, O.S. Medida da capacidade anaeróbica em atletas dos esportes coletivos de invasão: MAOD e *Line Drill Test*. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Sergipe. 2015, 117 pag.
- KAY, A.D.; BLAZEVIK, A.J. Effect of acute static stretch on maximal muscle performance: a systematic review. *Med Sci Sports Exerc*, v. 44, n. 1, p.154-64, 2012. doi: 10.1249/MSS.0b013e318225cb27.
- OLIVEIRA, F.C.; RAMA, L.M. Static stretching does not reduce variability, jump and speed performance. *Int J Sports Phys Ther*, v.11, n.2, p.237-46, 2016.
- WEHBE, G.M.; HARTWIG, T.B.; DUNCAN, C.S. Movement analysis of Australian national league soccer players using global positioning system technology. *J Strength Cond Res*, v. 28, n. 3, p. 834-42, 2014. doi: 10.1519/JSC.0b013e3182a35dd1.