

EFEITO AGUDO DO ALONGAMENTO ESTÁTICO NO PICO DE TORQUE DOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIAIS

Micael Deivison de Jesus Alves¹
Albernon Costa Nogueira¹
Walfran Silva Santos¹
Laion Samy Lima de Oliveira¹

Raphael Fabricio de Souza¹ CREF- 012541-G/PR,¹: micael_crvg@hotmail.com

Instituição: ¹Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristovão/SE, Brasil.

Palavras-chave: Exercícios de Alongamento Muscular; Força Muscular; Descanso.

INTRODUÇÃO: O exercício de alongamento estático (AE) é comumente realizado por atletas anteriormente a prática esportiva. Entretanto seu benefício para a performance é questionado¹, efeitos negativos como na redução do pico de torque (Pt) são identificados imediatamente após sua realização^{2,3}, mais não esclarecido o tempo momentâneo deste efeito⁴. **OBJETIVO:** Avaliar a recuperação do Pt após AE agudo. **METODOLOGIA:** Participaram voluntariamente deste estudo 11 estudantes do sexo masculino (22,5±2,06 anos; 69,3±12,2kg; 174,0±0,06cm). Foi verificado o Pt dos músculos isquiotibiais pré e pós AE em 2 diferentes situações de recuperação: sem intervalo de recuperação (A1) e repouso muscular durante 1 minuto (A2). Para a análise estatística foi utilizado o teste t de Student para amostras emparelhadas p<0,05. Os dados foram analisados pelo software SPSS 20.0. **RESULTADOS:** Foi verificado redução do Pt imediatamente após o alongamento A1 (55,91±19,25 vs 37,11±9,22 Δ -18,8% p<0,001). O tempo de repouso de 1 minuto não foi suficiente para o retorno do Pt para as condições iniciais A2 (60,78±15,62 vs 53,13±13,76 Δ - 7,65 p=0,005). **CONCLUSÃO:** Após o AE agudo é recomendado períodos superiores a 1 minuto de repouso para o retorno do Pt. Sugere-se seja evitado a realização de AE agudo minutos antes a realização de provas que necessitam de grandes demandas de força e explosão muscular⁵.

REFERÊNCIAS

- SHRIER, I. Does stretching improve performance? A systematic and critical review of the literature. **Clinical Journal of Sport Medicine**, v. 14, n. 5, 2004.
- CÈ, E.; LONGO, S.; RAMPICHINI, S.; DEVOTO, M.; LIMONTA, E.; VENTURELLI, M.; ESPOSITO, A. Stretch-induced changes in tension generation process and stiffness are not accompanied by alterations in muscle architecture of the middle and distal portions of the two gastrocnemii. **Journal of Electromyography and Kinesiology**, v. 25, n. 3, 2015.
- BEHM, D. G.; BLAZEVICH, A. J.; KAY, A. D.; MCHUGH M. Acute Effects of Muscle Stretching on Physical Performance, ROM and Injury Incidence in Healthy Active Individuals: A Systematic Review. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 41, n. 1, 2015.
- NAKAMURA, K.; KODAMA, T.; MUKAINO, Y. Effects of active individual muscle stretching on muscle function. **Journal of Physical Therapy Science**, v. 26, n. 3, 2014.
- KALLERUD, H.; GLEESON, N. Effects of stretching on performances involving stretch-shortening cycles. **Sports Medicine**, v. 43, n. 8, 2013.