



21º Congresso de Iniciação Científica

EFEITO AGUDO DO INTERVALO EM DIFERENTES PROTOCOLOS DE ALONGAMENTO ESTÁTICO NA PERFORMANCE DE PREENSÃO MANUAL

Autor(es)

VIVIANE DE JESUS PEREIRA MATTOS

Orientador(es)

PAULO HENRIQUE MARCHETTI

Apoio Financeiro

PIBIC/CNPQ

Resumo Simplificado

Diferentes protocolos de alongamento são utilizados objetivando o aumento da amplitude de movimento e/ou visando investigar a influencia do alongamento na conseguinte atividade. Porém poucos são os estudos que avaliaram a influencia do intervalo durante o protocolo de alongamento nessas variáveis. O objetivo do projeto foi verificar os efeitos agudos de diferentes intervalos de alongamento estático na performance da máxima flexão isométrica do punho. Os sujeitos se apresentaram no laboratório, inicialmente realizaram uma sessão de familiarização, logo após foi mensurado a flexibilidade dos flexores do punho e avaliado a força máxima através de dinamometria, durante a qual foi coletado o sinal mioelétrico dos flexores radiais do carpo segundo as recomendações do SENIAM. Então os sujeitos foram submetidos a dois protocolos de alongamento, ambos com 6 minutos de duração total, sendo um com 6 séries de 1 minuto por 20 segundos de intervalo entre séries, e outro com 6 minutos contínuos de alongamento. Os dados eletromiográficos, de força máxima e flexibilidade foram adquiridos durante as tarefas isométricas da flexão do punho nas condições de pré e pós-alongamento. Os resultados de amplitude de movimento mostraram diferença significativa nas condições pré e pós-protocolo de alongamento, em ambos os tipos de intervalo: com intervalo (média±desvio padrão: 81°±10 e 94°±10, respectivamente, P<0,001; %=14%) e sem intervalo (média±desvio padrão: 87°±12 e 96°±11, respectivamente, P<0,004; %=9,3).

Os resultados para o pico de força mostraram diferença significativa nas condições pré e pós-protocolo de alongamento, em ambos os tipos de intervalo: com intervalo (média±desvio padrão: 205±54 Kgf e 148±56 Kgf, respectivamente, P<0,001) e sem intervalo (média±desvio padrão: 211±39 Kgf e 144±36 Kgf, respectivamente, P<0,001). Os resultados para a taxa de produção de força mostraram diferença significativa nas condições pré e pós-protocolo de alongamento, em ambos os tipos de intervalo: com intervalo (média±desvio padrão: 0,52±0,29 Kgf/ms e 1,24±0,45 Kgf/ms, respectivamente, P<0,001) e sem intervalo (média±desvio padrão: 0,43±0,29 Kgf/ms e 1,11±0,34 Kgf/ms, respectivamente, P<0,001). Para a diferença entre impulso inicial e final não foram verificadas diferenças significativas entre as condições de pré e pós-alongamento para ambos os tipos de intervalo, o tamanho do efeito entre as condições com e sem intervalo no momento pós alongamento foi considerado pequeno. Para a IEMG e a Fmed não foram verificadas diferenças significativas entre as condições de pré e pós-alongamento para ambos os tipos de intervalo (com e sem intervalo entre séries). Os resultados para o variação do lactato (após 1 e 5 minutos do protocolo de alongamento) mostrou diferença significativa apenas para a condição de alongamento com intervalo P=0,007). Conclusão: Em conclusão, os alongamentos com e sem intervalo afetam negativamente a força sem diferença entre estratégias e efeitos diretos na ativação muscular nos flexores de punho.