



12º Congresso de Pós-Graduação

EFEITO DA CARGA AGUDA DE ALONGAMENTO UNILATERAL NA ATIVIDADE MIOELÉTRICA E DESEMPENHO DURANTE O BOUNCE DROP JUMP UNIPODAL

Autor(es)

JOSINALDO JARBAS DA SILVA
PAULO HENRIQUE MARCHETTI
GUANIS DE BARROS VILELA JUNIOR
CHARLES RICARDO LOPES
ENRICO GORI SOARES
FERNANDO HENRIQUE DOMINGUES OLIVEIRA SILVA
BRÁULIO NASCIMENTO LIMA
WILLY ANDRADE GOMES

Orientador(es)

PAULO HENRIQUE MARCHETTI

Resumo Simplificado

O Objetivo do presente estudo foi verificar o efeito agudo de uma sessão de alongamento unilateral de membros inferiores sobre o desempenho de saltos verticais unipodais para o membro ipsilateral e contralateral. A amostra foi composta por 17 indivíduos do sexo masculino (idade: 24 ± 5 anos, estatura: 174 ± 7 cm, massa: $77,6 \pm 13$ kg), todos inexperientes em atividades relacionadas a saltos, os sujeitos compareceram no laboratório em apenas uma seção e foram orientados a se abster de qualquer atividade física por no mínimo 72 horas antes dos testes. Inicialmente os sujeitos realizaram uma familiarização com o salto seguido de um breve aquecimento através de saltitos, o membro inferior dominante foi determinado através do questionamento oral sobre a preferência em chutar uma bola, logo após foram instrumentados com os eletrodos de eletromiografia superficial (EMG) no gastrocnêmio lateral (GL), a localização específica dos eletrodos no GL foi norteada segundo as recomendações do *seniam*, sendo posicionado a 1/3 da linha entre a cabeça da fíbula e o calcanhar, em seguida os sujeitos realizaram uma contração voluntária máxima isométrica (CVMI), para ambos os membros inferiores dominante e não dominante. A técnica de salto utilizada foi o salto em profundidade chamado de “*bounce drop jump*”. Os indivíduos realizaram três *bounce drop jumps* para cada membro inferior dominante e não dominante, caindo de um step de 17 cm de altura sobre uma plataforma de força, depois foram submetidos a um protocolo agudo de alongamento estático no tríceps sural e, a carga aguda utilizada no protocolo foi $6 \times 45''/15''$. Uma escala subjetiva de desconforto de 0 a 10 foi utilizado como parâmetro, onde 0 seria sem dor alguma e 10 o máximo de dor imaginável, a intensidade foi mantida entre 7-9 durante todo o protocolo de alongamento. Pós-protocolo mais três saltos foram realizados sob a plataforma de força, para o membro alongado imediatamente (0'), 10 e 20 minutos após o protocolo de alongamento, e um salto apenas imediatamente pós-protocolo para o membro não alongado. A amplitude de movimento (ADM) foi mensurada pré e pós o protocolo de alongamento. Os resultados mostraram um aumento significativo na amplitude de movimento (ADM), alteração no desempenho do salto (tempo de pico de força,) e na atividade mioelétrica do gastrocnêmio lateral (pré-ativação do sEMG e tempo de pré-ativação) entre condições pré e imediatamente após o alongamento, para o membro alongado. Foram observadas diferenças significantes no *cross-effect*, com o membro não alongado, para, (altura do salto, impulso, pico do EMG RMS e tempo de pré-ativação). Conclui-se que o alongamento estático melhorou a ADM, reduziu o desempenho do salto e mostrou um efeito de *cross-over* durante 10' pós-protocolo de alongamento em sujeitos inexperientes em salto.