

EFEITO AGUDO DOS MÉTODOS DE ALONGAMENTO ESTÁTICO E DINÂMICO SOBRE A FORÇA DINÂMICA

Jander Claiton Ferreira de Souza^{1,2}, Álvaro César de Oliveira Penoni². 1. Universidade do Vale do Sapucaí – UNIVÁS. 2. Centro Universitário de Lavras – UNILAVRAS

O Objetivo deste estudo foi analisar o efeito dos métodos de alongamento estático e dinâmico sobre o desempenho da força dinâmica no aparelho de supino reto. Foram selecionados 15 voluntários, com idade entre 20 e 30 anos. Os voluntários foram divididos em três grupos (G1, G2 e G3) e realizaram o teste de carga máxima. Para a programação das séries no supino, foram determinados 90% da carga máxima. Para a coleta de dados, seguiu-se o seguinte procedimento: G1 – alongamento estático e série de exercícios no aparelho supino reto; G2 - alongamento balístico e série de exercícios no aparelho supino reto; G3 - alongamento estático e dinâmico e série de exercícios no supino reto. Concluiu-se que os estímulos alongamento estático, balístico e combinado não provocaram influência aguda sobre a força dinâmica no exercício supino reto.

Palavras Chave: Força, Alongamento, Musculação.