

EFEITO AGUDO DE DIFERENTES VOLUMES DE ALONGAMENTO NA CONTRAÇÃO VOLUNTÁRIA MÁXIMA DE MULHERES IDOSAS

HAYAKAWA M.Y; GALLO, L. H; GONÇALVES, R; GURJÃO, A. L. D; CECCATO, M; PRADO, A. K. G; COURA, F. N. P; GOBBI, S. Departamento de Educação Física. Universidade Estadual Paulista do Campus de Rio Claro. PIBIC/CNPq. myh@rc.unesp.br

Introdução: O déficit de força muscular mediado pelo alongamento tem sido demonstrado em inúmeros estudos (GURJÃO et al., 2009; OGURA et al., 2007). Embora esse fenômeno deva ser considerado para a prescrição de programas de exercícios físicos, a possível relação dose/resposta entre o alongamento e a redução transitória da força muscular não tem sido investigada sistematicamente em adultos idosos. **Objetivo:** Verificar o efeito agudo de dois diferentes volumes de alongamento estático na contração voluntária máxima (CVM) de mulheres idosas. **Métodos:** Participaram deste estudo 13 mulheres idosas ($64,08 \pm 4,27$ anos; $69,61 \pm 10,99$ Kg; $1,58 \pm 0,08$ m; $27,85 \pm 4,30$ Kg/m²). A CVM das participantes foi aleatoriamente avaliada sob três condições: controle (sem alongamento), alongamento com três séries de 30 segundos (AE30) e alongamento com três séries de 60 segundos (AE60). O protocolo de avaliação foi realizado durante cinco dias consecutivos, sendo dois dias para familiarização ao teste e três dias experimentais. A CVM foi avaliada imediatamente após o alongamento para as condições AE30 e AE60, e foi obtida por meio de esforço isométrico máximo de extensão unilateral de joelho em uma cadeira extensora, utilizando-se um transdutor de força. As participantes permaneceram sentadas com o quadril e joelho fixos na cadeira e posicionados a 90 graus. Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva e ANOVA *One-way* para comparação entre as condições, considerando nível de significância $p \leq 0,05$. **Resultados:** A ANOVA não apontou diferença estatisticamente significativa entre os diferentes momentos C, AE30 e AE60.

Tabela. Os valores da contração voluntária máxima (CVM) obtidos após as condições controle, três séries de alongamento estático com 30 e 60 segundos (AE30 e AE60, respectivamente). Valores em média e desvio-padrão (n = 13).

	CONTROLE	AE30	AE60
CVM (N)	$264,96 \pm 72,81$	$265,52 \pm 68,85$	$245 \pm 68,72$

Conclusão: Após análise dos resultados pode-se concluir que diferentes volumes de alongamento estático, três séries de 30 ou 60 segundos, não são prejudiciais na produção de

força muscular em mulheres idosas. Desta forma, não há restrições a prática de exercícios de alongamento previamente a exercícios de força muscular

Referências:

GURJÃO, A. L. D. et al. Acute effect of static stretching on rate of force development and maximal voluntary contraction in older women. **Journal of Strength and Conditioning Research.** v.23, p.2149-2154, 2009.

OGURA, Y. et al. Duration of static stretching influences muscle force production in hamstring muscles. **Journal of Strength and Conditioning Research.** v.21, p.788-792, 2007.