

## **EFEITO AGUDO DO ALONGAMENTO MUSCULAR SOBRE A FORÇA MÁXIMA**

Autoria: Carlos Alberto Alvim Franzini Junior, Caroline Pereira Santos, Marcelo Claudio Amaral Santos

Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE, Presidente Prudente – SP, Brasil

**Introdução:** Atualmente o alongamento muscular pré exercício físico se contradiz em relação aos seus benefícios. O objetivo desse estudo foi analisar a eficácia do alongamento sobre a força no exercício de supino. **Métodos:** Amostra com 20 mulheres, praticantes de atividade física moderada em uma academia. Divididas em: Grupo Alongamento (GA, n=10, idade entre  $21,04 \pm 2,01$ , peso  $57,09 \pm 8,33$  Kg, estatura  $1,63 \pm 0,07$  m, índice de massa corpórea (IMC)  $21,73 \pm 2,2,36$ . Atingiram  $29,56 \pm 6,62$  Kg em 1RM,  $26,44 \pm 5,81$  Kg em 90% de 1RM,  $7,1 \pm 3,07$  repetições na primeira série e, na segunda série,  $6,1 \pm 2,38$  repetições, realizaram alongamento estático durante 30 segundos, seguido de exercícios de supino a 90% da carga máxima e Grupo Controle (GC, n=10, idade entre  $20,10 \pm 1,2$ , peso  $58,85 \pm 12,10$  Kg, estatura  $1,65 \pm 0,06$  m, IMC  $21,31 \pm 3,78$ . Atingiram  $28,22 \pm 6,82$  Kg em 1RM,  $25,56 \pm 6,13$  Kg em 90% de 1RM,  $7,4 \pm 1,90$  repetições na primeira série e, na segunda série  $8,7 \pm 2,31$  repetições. O 1RM foi executado individualmente, após alongamento no GA. Para a análise estatística usou-se da Análise de Variância (Anova) com nível de significância de 5%. **Resultados:** Houve diferença estatística significativa comparado o número de repetições a 90% de 1RM do GC com o GA, sugerindo uma diminuição da força muscular no exercício de supino. **Conclusão:** Conclui-se que os exercícios de alongamento pré treino de força, diminuíram a força máxima e acarretaram queda de rendimento no exercício de supino.