

EFEITO CRÔNICO DE TÉCNICAS DE ALONGAMENTO ESTÁTICA E DINÂMICA EM PROTOCOLOS DE TREINAMENTO REALIZADOS COM INTENSIDADE E DURAÇÃO CONTROLADAS

Jossani OLIVEIRA, Matheus MILANEZ, José Mauro VIDIGAL, Gustavo PEIXOTO, Hugo MARTINS-COSTA

Departamento de Educação Física – PUC-MG, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil

E-mail: jfernandes752@gmail.com

Introdução: Estudos têm investigado a efetividade de diferentes técnicas de alongamento no aumento da amplitude de movimento (ADM). Entretanto, tais comparações são frequentemente realizadas sem um controle de componentes do estímulo de treinamento.

Objetivos: O objetivo do estudo foi comparar o efeito crônico de duas técnicas de alongamento passivo-estática (PE) e passivo-dinâmico (PD), equiparados pela duração e intensidade do estímulo. **Metodologia:** Participaram da pesquisa 8 voluntários (20 a 35 anos) que apresentavam desempenho de flexibilidade inferior a 75° na extensão ativa dos joelhos (extensão completa = 90° com o quadril flexionado a 90°). Os dois membros inferiores de cada participante foram avaliados, sendo que um membro executou a técnica passivo-estática (PE), enquanto o outro realizou a técnica passivo-dinâmica (PD). O protocolo de alongamento com a técnica PE foi constituído de 4 repetições com duração de 30 s a uma intensidade de 100% da ADM avaliada ativamente antes de cada sessão de treinamento. Já o protocolo PD foi realizado com 4 séries de 30 repetições (um ciclo por segundo), com intensidade variando entre 85% a 115% da ADM ativa, também determinada de forma ativa antes de cada sessão de treinamento. Procurou-se equiparar a duração total do estímulo (120 s) e a intensidade média (100% ADM pré-treinamento) nos protocolos de alongamento. Ambos os protocolos foram realizados ao longo de 5 semanas (frequência 2 vezes por semana). Os ganhos percentuais de flexibilidade obtidos em cada um dos protocolos foram comparados por meio do teste t pareado ($p \leq 0,05$).

Resultados: Foram verificados ganhos similares de ADM para as técnicas utilizadas (PD = $11,4 \pm 21,9\%$; PE = $11,1 \pm 21,1\%$; $p = 0,96$). **Conclusões:** Os resultados do presente estudo sugerem que as técnicas de alongamento PE e PD promovem ganhos similares de flexibilidade quando controladas a duração e a intensidade do estímulo.

Palavras chaves: flexibilidade; amplitude de movimento; carga de treinamento