

## **INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO AGUDO DE FLEXIBILIDADE ANTERIORMENTE AO DESEMPENHO DE SALTOS EM GINASTAS E DANÇARINOS**

Isabella RIGHI, Ricardo BERTON, Marco Carlos UCHIDA, Arthur GÁSPARI.

e-mail: isabellarighi@terra.com.br

Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

**Introdução:** As ginásticas e dança são modalidades caracterizadas pela sucessão de esforços estáticos combinados com ações musculares dinâmicas, frequentemente exigindo grandes amplitudes articulares, que demandam de seus atletas um alto desenvolvimento das capacidades físicas força e flexibilidade. Os exercícios de flexibilidade podem ter efeitos negativos agudos sobre o desempenho da força, dependendo da metodologia, duração e carga de trabalho, podendo refletir em menores ganhos de força muscular ao longo de um protocolo de treinamento. É sabido que há interferência de flexibilidade sobre a força e potência, no entanto a maioria dos estudos nessa temática investigou atletas de esportes em que há predomínio de força, deixando a dúvida se indivíduos adaptados ao treinamento de flexibilidade também sofreriam dessa mesma interferência. Essa questão é crucial para modalidades como ginásticas e danças devido à interdependência dessas capacidades para o sucesso competitivo.

**Objetivos:** Verificar se os exercícios de flexibilidade influenciam o desempenho de saltos em ginastas e dançarinos se realizados nesta sequência de forma aguda.

**Metodologia:** Doze participantes adultos (9 mulheres e 3 homens), com cinco anos de prática mínima das modalidades Ginásticas Rítmica e/ou Artística e Dança foram submetidos ao treinamento combinado de flexibilidade e potência, sendo os exercícios de flexibilidades executados anteriormente aos de potência. O treinamento ocorreu por 4 semanas, a fim de nivelar os estímulos entre eles e evitar diferenças decorrentes das variações individuais na dinâmica do treino de cada participante. Sendo o treino consistido de quatro movimentos com 4x30s cada de flexibilidade e, após, três movimentos de saltos (verticais e horizontal) com 5x5 e 3x5 respectivamente. Na última semana de treinamento, para a análise da possível interferência dos exercícios de sobre a potência, foi realizada a coleta de dados da altura de salto pré- e pós-exercícios de flexibilidade para ser coletado de forma aguda. Nestas medidas pré e pós ocorreram através do aplicativo MyJump2 para os saltos. O monitoramento da carga para o treino de flexibilidade foi baseado na percepção subjetiva de dor, mantendo a intensidade dos exercícios na nota oito. Os dados do melhor salto foram computados e comparados através o teste t pareado, o nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ .

**Resultados:** Foi possível observar redução significativa de ~10% na altura do salto após os exercício de flexibilidade (pré-  $30,3 \pm 4,6$  cm; pós-  $27,3 \pm 5,3$  cm;  $p = 0,00005$ )

**Conclusões:** Através deste estudo podemos concluir que mesmo os indivíduos ginastas e dançarinos, cujos estavam acostumados com a sequência de treino flexibilidade e potência por pelo menos cinco anos, possuem influência negativa no desempenho de saltos e, conseqüentemente, na potência.

**Palavras chaves:** Flexibilidade, Potência, Aplicativo.