



VII P&D

SEMINÁRIO DE PESQUISA
E DESENVOLVIMENTO
PROVIC / PIBIC

2022

Revista Perspectivas Online: Biológicas & Saúde - Anais do VII Seminário P&D PROVIC/PIBIC
v. 12, n° 42, Suplemento, 2022

Efeito de diferentes protocolos de alongamento passivo na potência muscular e no curso de tempo dos saltos verticais

| *Maycon Douglas Siqueira Pereira*¹, *Ricardo Costa Abrantes Junior*², *Anderson Pontes Morales*³

(1) Aluno de Iniciação Científica do PIBIC– Curso de Educação Física; (2) Pesquisador Orientador LABIMH/ISECENSA ; (3) Pesquisador Colaborador do Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH/ISECENSA– Curso de Educação Física – Institutos Superiores de Ensino do CENSA/ISECENSA– ISECENSA, Rua Salvador Correia, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil |

O alongamento passivo é comumente usado no desporto por fisiologistas, preparadores físicos e treinadores como parte da sessão de aquecimento antes das práticas de diversas modalidades desportivas. É possível encontrar relatos na literatura que a realização do alongamento passivo pode melhorar o desempenho em exercícios de força e/ou reduzir o risco de lesões musculares e esqueléticas entretanto, evidências científicas têm demonstrado que a realização do alongamento prévio aos exercícios de potência muscular, pode provocar efeito negativo na performance. De fato, o que ainda não está claro e que precisa ser elucidado é se o uso de diferentes protocolos de alongamento passivo com mesmo volume e densidades diferentes, pode apresentar efeitos negativos similares na potência muscular. Investigar os efeitos de dois tipos de protocolos de alongamento passivo com densidades diferentes apresentando o mesmo tempo total de insistência muscular na performance dos saltos verticais. Serão selecionados 10 indivíduos praticantes de futebol do sexo masculino da cidade de Campos dos Goytacazes-RJ. Será realizado um ensaio clínico randomizado cruzado com os três grupos dos ensaios experimentais: Controle, alongamento 4 séries de 30 sec (G4x30) e alongamento 2 séries de 60 sec (G2x60). Os participantes realizarão um aquecimento livre de aproximadamente cinco minutos, logo após realizarão cinco saltos com intervalo de cinco segundos entre os saltos e o (Controle), descansa dois minutos, o (G2x60) os participantes serão alongados em subjetiva sensação de dor e com duas series de sessenta segundos com intervalos de vinte segundos entre as series para cada sequencia do alongamento e o (G4x30) os participantes serão alongados em subjetiva sensação de dor e com quatro series de trinta segundos com intervalos de vinte segundos entre as series para cada sequencia do alongamento, e todos darão mais cinco saltos com intervalos de cinco segundos entre os saltos, descansarão cinco minutos e realizarão mais cinco saltos com intervalo de cinco segundos entre os saltos. Espera-se evidenciar se o alongamento passivo com mesmo volume de insistência muscular e densidades diferentes apresentam efeitos negativos similares na potência muscular.

Palavras-chave: | Performance. | Alongamento. | Futebol.

Instituição de Fomento: | ISECENSA |