

EFEITO CRÔNICO DO ALONGAMENTO SOBRE A FORÇA EM MULHERES DE 18 A 40 ANOS

DAYANE NUNES DANTAS
MARCOS BEZERRA DE ALMEIDA (CREF 605 - G/SE)
Departamento de Educação Física
Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.
dantasnd@hotmail.com

INTRODUÇÃO: A prescrição de exercícios de força muscular é de suma importância para favorecer o desempenho esportivo e de atividades da vida cotidiana de qualquer ser humano. Da mesma forma, os exercícios de alongamento viabilizam a realização de movimentos corporais diversos. Contudo, apesar do alongamento muscular vir sendo atribuído à queda da capacidade imediata de gerar força (efeito agudo), ainda não é claro seu efeito crônico no treinamento. **OBJETIVO:** Verificar os efeitos crônicos dos exercícios de alongamento sobre o desempenho da força, após um período de 11 semanas. **MÉTODOS:** O estudo seguiu um design experimental e longitudinal. Participaram do estudo 20 mulheres (26,9±6,0 anos), distribuídas randomicamente em dois grupos: Grupo Controle (GC) e Grupo Alongamento (GA). Como critério de exclusão estabelecemos que elas não deveriam faltar às sessões, duas vezes seguidas ou três no total. O nível de força no *leg press* e no supino reto foi verificado pelo teste/reteste de 1RM (intervalo de 48h). O programa de treinamento de força para ambos os grupos consistiu de oito exercícios para os principais grupos musculares, 3x10 reps, com carga autosselecionada e controlada pela sensação de esforço (nota 7 a 8 na escala de Borg CR-10), 3x/semana. O GA executava exercícios de alongamento estático ativo antes do treino de força, contemplando deltoide, tríceps, oblíquos, reto abdominal, posterior e anterior da coxa, adutores, peitoral e panturrilha. A análise estatística adotou a ANOVA 2x2, com nível de significância de 5%. **RESULTADOS:** Ambos os grupos apresentaram aumento na capacidade de realizar força no exercício *leg press* ($F = 30,257$; $p < 0,001$; $IC95\% = 56,7$ a $123,9$; $ETA^2 = 0,519$), no entanto, sem diferença entre os tipos de intervenção ($F = 1,626$; $p = 0,213$; $IC95\% = -12,7$ a $54,6$; $ETA^2 = 0,055$). A interação entre os fatores grupo de intervenção e momento da medida também não apresentou diferença estatística ($F = 0,898$; $p = 0,351$; $ETA^2 = 0,031$). Da mesma forma, ambos os grupos apresentaram aumento na capacidade de realizar força no exercício supino ($F = 6,239$; $p = 0,019$; $IC95\% = 0,8$ a $8,2$; $ETA^2 = 0,182$), no entanto, sem diferença entre os tipos de intervenção ($F = 2,330$; $p = 0,138$; $IC95\% = -6,4$ a $0,9$; $ETA^2 = 0,077$). A interação entre os fatores também não apresentou diferença estatística ($F = 0,019$; $p = 0,891$; $ETA^2 = 0,001$). **CONCLUSÕES:** Alongar antes do exercício de força de forma crônica e ativa, não interfere no desempenho da força em mulheres adultas jovens não treinadas. Portanto, mulheres podem alongar sem receio de possível diminuição da capacidade imediata de gerar força.

Palavras-chave: Alongamento, força, desempenho.