

6CCSDFTMT01.P

RESPOSTA IMEDIATA DO TORQUE EXTENSOR ISOMÉTRICO MÁXIMO DO JOELHO AO ALONGAMENTO MUSCULAR

Gracilene Rodrigues Tavares²; Amanda Cristina Lima do Nascimento²; Simone Bezerra Alves³; Karen Lúcia de Araújo Freitas Moreira⁴;

Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Fisioterapia/Monitoria

O alongamento muscular consiste em uma técnica amplamente utilizada pela fisioterapia, com diversas finalidades como aumentar o comprimento de estruturas de tecidos moles encurtadas e a amplitude de movimento articular, preparar a musculatura para a realização de exercícios, melhorar a performance muscular e prevenir lesões. No entanto, na literatura científica, ainda existem muitas controvérsias quanto a protocolos de aplicação e alguns efeitos do alongamento, o que gera muitas dúvidas aos acadêmicos iniciantes da prática fisioterapêutica quando da utilização deste recurso. O objetivo deste trabalho foi investigar o efeito imediato do alongamento muscular sobre o torque extensor isométrico máximo do joelho. Avaliou-se o efeito de uma série de alongamento de 60 segundos em seis voluntárias. Foram realizadas duas avaliações do torque isométrico em dias consecutivos: a primeira sem alongamento prévio do músculo quadríceps e a segunda após o alongamento. Através do teste *t-Student* pareado observou-se diferença estatisticamente significativa no torque entre a 1ª e 2ª avaliações, aumentando de $38,9\text{Nm} \pm 12,4$ para $44,5\text{Nm} \pm 15,4$ ($p= 0,029$). Conclui-se que uma única série de alongamento com duração de 60 segundos, aplicado previamente a uma contração isométrica máxima, pode potencializar a força muscular. Os resultados obtidos contribuem para o ensino à medida que fornecem um direcionamento aos acadêmicos quanto à aplicação do alongamento prévia ao treinamento muscular.

Palavras chave: Alongamento, Torque isométrico máximo, Performance muscular.

⁽²⁾Monitor(a) Voluntário(a); ⁽³⁾Prof(a) Orientador(a)/Coordenador(a); ⁽⁴⁰⁾Prof(a) Colaborador(a).