

6CCSDFTMT06.P**TREINAMENTO PLIOMÉTRICO EM MEMBROS INFERIORES**

Fabienne Louise Juvêncio dos Santos Amaral⁽²⁾; Juliana Gonçalves⁽²⁾, Simone Bezerra Alves⁽³⁾
Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Fisioterapia/MONITORIA

O treinamento pliométrico, antigamente conhecido como treinamento de saltos, é recomendado para aumentar o desempenho de atletas, assim como é usado num momento final do processo de reabilitação em pacientes cuidadosamente selecionados. É constituído de ciclos de alongamento-encurtamento, no qual uma contração excêntrica precede uma contração concêntrica vigorosa, visando um desenvolvimento de potência muscular e coordenação. O período entre o alongamento e o encurtamento é conhecido como fase de amortização. Para uma contração concêntrica mais eficaz as seguintes variáveis devem ser consideradas: tempo, magnitude, velocidade de estiramento e curta fase de amortização. O componente elástico do músculo armazena energia na fase de alongamento, a qual será complementada a energia do componente contrátil na fase de encurtamento. Somado a esse mecanismo, os reflexos proprioceptivos constituem a base fisiológica da pliometria. Os proprioceptores envolvidos são o fuso muscular, através do reflexo do estiramento, e o órgão tendinoso de Golgi, com efeito inibidor sobre a produção de força. O pré-requisito para o início de um programa de treinamento pliométrico em membros inferiores consta de força adequada da musculatura que proporciona estabilidade. A absorção do impacto é uma combinação do trabalho conjunto das articulações do tornozelo, joelho e quadril, proporcionando uma melhor transferência de força e propriocepção articular. A pliometria em membros inferiores deve ser indicada mediante as necessidades individuais de aumento de força e potência. Objetivos: Estudo teórico e prático sobre os exercícios pliométricos para membros inferiores. Descrição metodológica: O conhecimento sobre a temática se deu através de pesquisa bibliográfica em livros, artigos e sites, que foram exploradas em aulas teórico-práticas ministradas pelas monitoras sob supervisão da professora da disciplina Cinesioterapia I do curso de fisioterapia. Foram selecionados estudos descritivos e interpretativos que avaliam as seguintes dimensões: conceito do treinamento pliométrico, sua abordagem fisiológica, benefícios e pré-requisitos para a sua utilização. Conclusão: Conclui-se que pacientes e atletas aptos, ao realizarem o treinamento pliométrico para membros inferiores, desenvolvem melhor consciência articular, maior fortalecimento dos tecidos e o aumento de força e potência. Estes resultados podem levar a uma melhora funcional de membros inferiores e na prática esportiva.

Palavras chave: Treinamento pliométrico; Ciclos de alongamento-encurtamento; Membros inferiores.

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