

## AUMENTO DA FLEXIBILIDADE APÓS UMA SESSÃO DE TREINAMENTO DE FORÇA EM DIFERENTES INTENSIDADES

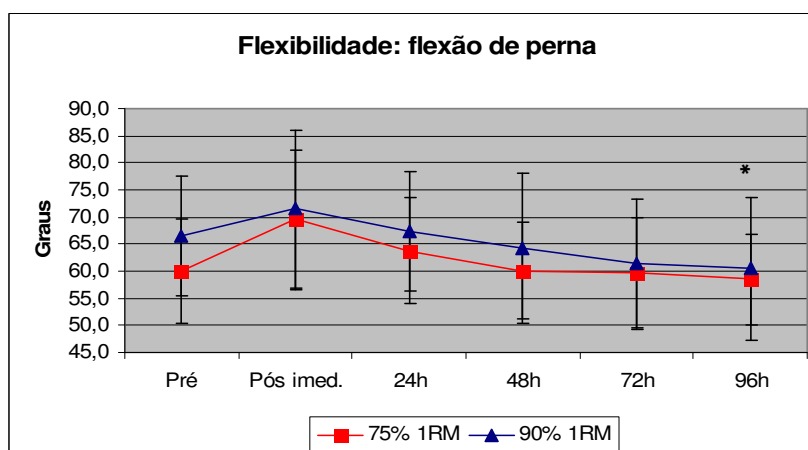
<sup>1</sup>Raquel Vedovatti Pelastri SANTOS, <sup>1</sup>Marco Carlos UCHIDA.

1. Curso de Educação Física – Departamento de Ciências Biológicas e da Saúde – UNIFIEO, Osasco, SP, Brasil.

e-mail: [keka\\_vps@hotmail.com](mailto:keka_vps@hotmail.com)

**Introdução:** O treinamento de força é erroneamente associado à diminuição da flexibilidade articular. Porém, após uma sessão desse treinamento, pode ocorrer uma diminuição dessa, causada pela lesão da fibra muscular e por um processo inflamatório. Fleck e Kraemer (1999) acreditam que treinamentos para desenvolver força muscular e hipertrofias não prejudicam a flexibilidade, mantendo e/ou até aumentando a amplitude de determinados movimentos. **Objetivo:** Verificar a flexibilidade na articulação do joelho após a sessão de treino, no exercício agachamento, nos grupos de 75% 1RM e 90% 1RM, volume total (séries x repetições x peso) equalizado. **Metodologia:** A amostra foi composta por 19 indivíduos universitários do gênero masculino, com idade entre 19 e 40 anos, ativa e que não possuíam patologia ou lesão de membros inferiores e/ou coluna. Os sujeitos avaliados foram divididos em dois grupos 90%1RM (n=10) e 75%1RM (n=9), obedecendo aos resultados do teste de uma repetição máxima (1RM). O grupo 90%1RM realizou o exercício agachamento, 8 séries x 5 RM, enquanto 75%1RM realizou o mesmo exercício, 5 séries x 10 RM, com intervalos de 2 min. entre as séries, ambos os grupos. A flexibilidade foi avaliada com o programa de computador SAPO (Software para Avaliação Postural), através da angulação medida entre coxa e perna, tendo como vértice o epicôndilo lateral do joelho a partir de fotos tiradas dos indivíduos, esses estavam em decúbito ventral. Os momentos de coleta foram: pré-sessão, imediatamente após, 24, 48, 72 e 96 horas após a sessão de treinamento. Análise estatística: Teste *t de Student*, significância estatística  $p \leq 0,05$ . \* Significativo, comparação entre o Pré.

### Resultados:



**Conclusão:** O grupo 90%1RM apresentou uma tendência no aumento da flexibilidade nas 72h pós sessão, sendo ampliada nas 96h de forma significativa. Já o grupo 75%1RM não apresentou diferença estatisticamente significativa no período pós-treino. Os dados refletem que além das questões crônicas sobre a relação treinamento de força e flexibilidade, há a necessidade de se considerar aspectos agudos. Sendo esses provavelmente mediados por questões neurais. **Palavras-chave:** força, flexibilidade, agachamento.