

EFEITO DO ALONGAMENTO ESTÁTICO EM COMPLEMENTO AO AQUECIMENTO SOBRE O DESEMPENHO NO SALTO VERTICAL

Márcio Pereira da Silva, Sergio Malmonge Filho

Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP), Bauru, São Paulo, Brasil

mpsilva@fc.unesp.br

Introdução: no meio esportivo, em geral, o aquecimento é composto por corrida submáxima, em distâncias variadas, seguida de alongamento dos principais grupamentos musculares e de exercícios específicos que envolvem habilidades relacionadas com a modalidade para a qual se destina a preparação. Enquanto a importância do aquecimento para a prática esportiva está consolidada e bem documentada, não há consenso na literatura sobre os benefícios do alongamento prévio para o desempenho esportivo, especialmente quando realizado antes de atividades com exigência de força e potência musculares como o salto vertical. **Objetivo:** este estudo teve por propósito analisar o efeito do aquecimento envolvendo alongamento estático sobre o desempenho no salto vertical. **Metodologia:** a amostra foi composta por 12 universitários do sexo masculino ($23,3 \pm 3,6$ anos e $79,6 \pm 7,6$ kg de peso corporal), praticantes de atletismo da UNESP de Bauru. Os participantes foram submetidos a sessões de aquecimento (corrida submáxima de 800m), alongamento estático (4x16s para posteriores de coxa, anteriores de coxa e quadril, panturrilhas e extensores do tronco), educativos de corrida (3x20m para 4 educativos) e testes de impulsão vertical [(SV) 3 saltos intercalados por 1-2 minutos de descanso), obedecendo a duas sequências distintas: (SEQ1) aquecimento + educativos + SV1 + alongamento estático + SV2; (SEQ2) aquecimento + alongamento estático + SV1 + educativos + SV2. Os saltos realizados nos momentos 1 e 2 (SV1 e SV2) seguiram o protocolo de Countermovement Jump (CMJ, salto com contramovimento), permitindo-se auxílio dos braços. Utilizou-se tapete de contato (Jump System, CEFISE) acoplado a notebook (STI, Semp Toshiba) para registro do melhor salto obtido em cada momento das sequências. O intervalo mínimo entre as sequências foi de 48 horas. Os dados (expressos em média \pm desvio padrão) foram comparados por análise de variância (ANOVA) para medidas repetidas, seguida de *post hoc* de Newman-Keuls. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. **Resultados:** encontram-se descritos na tabela abaixo, em que letras diferentes indicam diferença significativa entre os momentos intra e inter sequências.

Sequências	SV1 (cm)	SV2 (cm)
SEQ 1	46,67 \pm 6,98 a	44,28 \pm 6,91 b
SEQ 2	44,23 \pm 7,69 b	45,82 \pm 7,86 a

Não houve diferença significativa quando confrontados somente os valores dos saltos obtidos pós-alongamento ou pós-educativos entre SEQ1 e SEQ2. Na SEQ1, os resultados de SV2 (pós-alongamento) caíram significativamente ($-5,05 \pm 3,61\%$) quando comparados a SV1 (pós-educativos), ocorrendo o inverso na SEQ2, em que os valores de SV2 (pós-educativos) foram significativamente maiores ($3,79 \pm 4,17\%$) que os de SV1 (pós-alongamento). Estes resultados são concordantes com estudos indicando efeito negativo do alongamento estático quando realizado previamente a tarefas motoras com exigência de força. Em contrapartida, tal efeito foi revertido ou minimizado quando o alongamento foi sucedido pelos exercícios educativos. **Conclusão:** embora não sejam claros quais os mecanismos responsáveis pela redução no desempenho pós-alongamento estático, os resultados sugerem que, quando incluído em rotinas de aquecimento, o alongamento deva ser acompanhado de exercícios/atividades com requisitos (neuromusculares e/ou energéticos) semelhantes àqueles necessários ao desempenho na tarefa principal, como os educativos aqui realizados antes dos saltos. Estudos envolvendo outras modalidades/protocolos de alongamento poderiam elucidar se esse efeito é específico para as condições do alongamento aqui apresentadas.

Palavras-chave: aquecimento, alongamento estático, salto vertical.