



RELAÇÃO ENTRE *STIFFNESS* DO MEMBRO INFERIOR, FORÇA E POTÊNCIA MUSCULAR DE CORREDORES AMADORES

Gyan Gomes Silva
Jeferson Petzinger Gasparin
Ricardo Martins Souza

Resumo

Tem-se sugerido na literatura que o *stiffness* (rigidez) do membro inferior de corredores pode influenciar a capacidade do indivíduo em estocar e utilizar a energia em um ciclo alongamento – encurtamento durante a corrida aumentando a economia durante a atividade. Essa capacidade parece ser desenvolvida quando a força e a potência muscular são treinadas, sugerindo que tais tipos de exercícios são fundamentais para a performance na corrida. Frente a isso, o presente trabalho visa correlacionar a força (RM) e potência (salto vertical) de corredores com o *stiffness* do membro inferior. Foram avaliados 14 sujeitos, todos com experiência em corrida. Foram realizadas avaliações antropométricas, teste de potência e teste de força (duas sessões, 48h de intervalo, considerado o melhor resultado obtido). Todos os testes foram realizados no UniBrasil, sob a supervisão do mesmo avaliador. Uma terceira sessão de testes submeteu os participantes a um teste de 3 km, sendo orientado que cumprissem a tarefa no menor tempo possível. Ao longo do teste foram realizadas filmagens para a avaliação do *stiffness* via análise cinemática. A análise dos dados ainda está em andamento, portanto não há conclusões concretas a respeito da questão explorada. Entretanto, na atual etapa da análise temos a forte impressão de que os resultados favorecerão a relação entre potência x *stiffness* sobre a relação força x *stiffness*.

Palavras-chave: *Stiffness*; economia de corrida; desempenho.