



INFLUÊNCIA AGUDA DO ALONGAMENTO ESTÁTICO NA FORÇA MUSCULAR EM EXERCÍCIOS RESISTIDOS

Resumo

Evandro dos Reis Porto

Marcelo Santos Brasil

Sérgio Luiz Ferreira Andrade (Orientador)

Parte dos praticantes de treinamento resistido realizam alongamento estático antes da sessão de treino como uma estratégia de aquecimento, no entanto há questionamentos se esta prática pode interferir de forma aguda na capacidade de produção de força. O alongamento estático trata-se de um movimento realizado com uma grande amplitude até a percepção de uma resistência e, permanecendo nesta posição por um período de tempo. Força muscular é o torque que a musculatura pode gerar em um padrão específico de movimento e em uma determinada velocidade. Já o treinamento resistido é um exercício realizado contra uma força oposta, esta podendo ser exercida por um equipamento ou acessório. A realização deste trabalho se dá porque as pesquisas ainda não estão bem esclarecidas a respeito do efeito agudo do alongamento estático no desempenho de força. Com isto, questiona-se qual é a influência aguda do alongamento estático na força muscular em exercícios resistidos? O objetivo do estudo é verificar se realmente existe esse efeito, através de diferentes protocolos de alongamento estático, em diferentes exercícios resistidos e também qual seria a magnitude dessa influência (caso exista). A pesquisa se trata de uma revisão sistemática de caráter qualitativa e explicativa, as buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed e Scielo, apenas com artigos originais na íntegra, em inglês e português, no período de 1990 até 2020, utilizando as palavras-chave *static stretching*, *resistance training*, *strenght training*, alongamento estático, treinamento resistido e treinamento de força. Até o presente momento foram selecionados doze artigos que investigaram a realização de alongamento estático antes do treinamento resistido e seus efeitos no desempenho de força. Seis estudos apresentaram reduções significativas na força muscular, enquanto a outra metade não apresentou diferença. O presente trabalho ainda não possui análise e conclusão, pois está em andamento e será finalizado no final do segundo semestre de 2020.

Palavras-chave: Alongamento estático; treinamento resistido; força muscular.