



Resumo

Alongamento ativo excêntrico na prevenção do desequilíbrio neuromuscular

Stive Anderson Soares Pereira Bsci, Silvânia Matheus Leal MSci

Introdução: Estudos apontam para a eficácia da utilização de alongamentos na prevenção de desequilíbrio muscular de mulheres sedentárias, por outro lado, a literatura é carente quanto à utilização do alongamento ativo excêntrico para população com nível elevado de atividade física.

Objetivo: Verificar os efeitos do alongamento ativo excêntrico sobre o desequilíbrio neuromuscular do joelho.

Métodos: Treze indivíduos (média: $29,9 \pm 1,7$ anos) saudáveis nível de atividade física elevado participaram do estudo, foram divididos em grupo controle e grupo teste e realizaram quatro sessões semanais, durante quatro semanas consecutivas de alongamento ativo excêntrico dos músculos flexores do joelho, cada sessão foi composta por sete repetições de alongamento durante 1 minuto com um intervalo de 30 segundos entre as execuções. Foi utilizado um dinamômetro isocinético para a medição do pico de torque da melhor repetição e trabalho executado na melhor repetição, nas velocidades de $60^\circ/s$ e $30^\circ/s$, dos músculos extensores e flexores do joelho. Foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para verificar a aderência à normalidade dos dados, como os dados obtidos foram não paramétricos e pareados foi utilizado o teste de Wilcoxon para verificar a relação pré e pós-treinamento.

Resultados: Não houve efeito significativo pós-intervenção sobre o déficit dos extensores e flexores do joelho no pico de torque e trabalho realizado na melhor repetição para as velocidades $30^\circ/s$ e $60^\circ/s$.

Conclusão: O programa de treinamento de alongamento ativo excêntrico não trouxe efeitos significativos sobre o desequilíbrio neuromuscular da articulação do joelho para indivíduos fisicamente ativos.

Palavras-chave: joelho; pico de torque; trabalho.