

NEVES, Gustavo Martins das. Efeito agudo do alongamento sobre a força no exercício resistido. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

#### RESUMO

Estudos que avaliaram os efeitos do alongamento sobre a força nos testes de 1RM demonstraram uma redução na força máxima, porém, esses efeitos são controversos quando em outros estudos não demonstram mudanças, o desempenho da força muscular para praticantes de exercício resistido é importante. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi analisar o efeito agudo do alongamento estático sobre a força no exercício resistido. Foram avaliados oito (8) praticantes de exercício resistido do sexo masculino, idades entre 20 a 30 anos, no exercício de cadeira extensora foram realizados dois testes de 1RM, sem alongamento estático e com alongamento estático antes do teste de 1RM, protocolo de alongamento estático foi de três séries mantidos por 30 segundos. Os resultados obtidos nos testes de 1RM foram de  $57,5 \pm 5,9$  kg sem alongamento e de  $55,2 \pm 6,7$  kg com alongamento, obtendo diferença significativa ( $p < 0,05$ ). A partir dos resultados obtidos houve uma diminuição significativa na força com a utilização do protocolo com alongamento estático.