

OLIVEIRA, Amanda Mendes de. Influência do alongamento no teste de força máxima de membros inferiores. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

RESUMO

Antes do treino de preparação de atletas, é usual a prática do alongamento e aquecimento, visando melhor performance e menos riscos de lesões ou fadiga. Este trabalho tem como objetivo principal o estudo do efeito do alongamento em um teste de prevalência de força para 1 RM comparado a um aquecimento geral (cardiovascular e muscular), além da revisão sobre os principais pontos de boas práticas pré-treino e suas funções básicas. Este estudo contou com cinco indivíduos saudáveis, dois homens e três mulheres em duas etapas de exercícios. Primeiro foi realizado um aquecimento geral do corpo utilizando a esteira a 5 km/h durante cinco minutos e após foi realizado um minuto de polichinelos. Em seguida se dirigiram ao Leg Press 90° para realização do teste em três séries. Na segunda etapa foi realizado aquecimento utilizando alongamentos no corpo todo. De um teste para o outro houve descanso de 72 horas. Os dados coletados foram avaliados de maneira quantitativa à relevância dos valores para cada situação, chegando à conclusão de que não existiu nesse estudo relevância significativa, por conta do número de integrantes e pelos tipos de aquecimento que não foram específicos e os alongamentos que também não foram específicos.