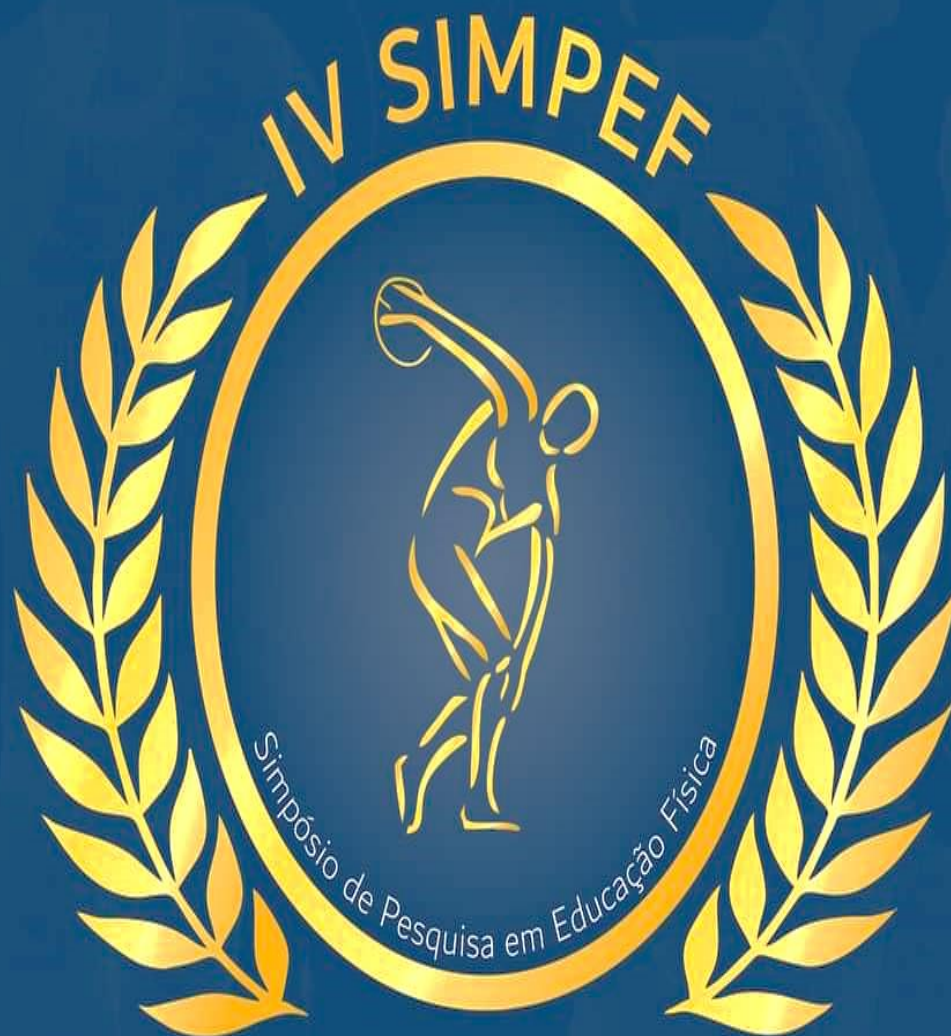


Anais do



ALICERÇADOS NA CIÊNCIA, AMPARAMOS A VIDA
25 anos do Curso de Educação Física da Unimontes

Eixo Esportes

COMISSÃO ORGANIZADORA

COORDENAÇÃO DO EVENTO

Profa. Dra. Ester Liberato Pereira – Unimontes
Prof. Dr. Frederico Sander Mansur Machado – Unimontes
Prof. Dr. Georgino Jorge de Souza Neto – Unimontes
Prof. Dr. Renato Sobral Monteiro Junior – Unimontes
Prof. Dr. Vinícius Dias Rodrigues – Unimontes

COMISSÃO CIENTÍFICA

Estudos Socioculturais do Esporte e da Educação Física

Prof. Dr. Rogério Othon Teixeira Alves (Unimontes)
Profa. Dra. Alice Beatriz Assmann (UEMG)
Prof. Dr. Leandro Cordeiro (UFVJM)
Profa. Dra. Vanessa Bellani Lyra (Estácio de Sá/SC)
Profa. Ms. Giandra Anceski Bataglioni (UFRGS)
Prof. Dr. Geraldo Magela Durães (Unimontes)
Profa. Ms. Sarah Carine Gomes Aragão (Unimontes)

Estudos do Movimento Humano e Esporte

Profa. Dra. Viviane Margareth Chaves Pereira Reis (Unimontes)
Profa. Dra. Hellen Velosos Marinha Rocha (Unimontes)
Prof. Ms. Alex Sander Freitas (Unimontes)
Prof. Ms. Alisson Gomes da Silva (EPCAR)
Prof. Dr. Jônatas Ferreira da Silva Santos (UFVJM)

Estudos do Movimento Humano e Saúde

Prof. Ms. Mariana Rocha Alves (FAVENORTE)
Prof. Dr. Wellington Danilo Soares (Unimontes)
Profa. Ms. Luciana Mendes Oliveira (Unimontes)
Profa. Dra. Claudiana Donato Bauman (Unimontes)
Profa. Ms. Juliana Nogueira Pontes Nobre (UFVJM)
Ms. Nayra Suze Souza e Silva (Unimontes)

Estudos Pedagógicos da Educação Física Escolar

Profa. Ms. Carla Chagas Ramalho (Unimontes)
Profa. Dra. Cláudia Mara Niquini (UFVJM)



Anais do IV Simpósio de Pesquisa em Educação Física
Alicerçados na Ciência, amparados na vida
25 anos do Curso de Educação Física - 2021



Profa. Dra. Fernanda de Souza Cardoso (Unimontes)
Prof. Dr. Carlos Rogério Ladislau (Unimontes)

Equipe de apoio

Emilly Thais Gonçalves Dias
Graduada em Licenciatura em Educação Física/Unimontes

Gabriel Alves Pimentel
graduando em Licenciatura em Educação Física/Unimontes

Guilherme Carvalho Vieira
graduando em Licenciatura em Educação Física/Unimontes

Lara Micaela Pereira Dias
professora de Educação Física da Secretaria Municipal de Montes Claros
e da Secretaria Estadual de Educação de Minas Gerais

Mailton Nascimento Oliveira
graduando em Licenciatura em Educação Física/Unimontes

Patrícia Alves de Oliveira
graduanda em Licenciatura em Educação Física/Unimontes

Weiller Phillip Santa Rosa Silva
graduando em Licenciatura em Educação Física/Unimontes

Yessa Nathany Oliveira Netto de Jesus
graduanda em Bacharelado em Educação Física/Unimontes

Design Gráfico e Web Design

Danilo H. Ladeia

EIXO EDUCAÇÃO

SUMÁRIO

1	É NECESSÁRIO REALIZAR MOBILIDADE ARTICULAR ESPECÍFICA PRÉ EXERCÍCIO, OU SOMENTE UM AQUECIMENTO GERAL SERIA SUFICIENTE?	5
2	EFEITO DA IDADE RELATIVA NAS CATEGORIAS DE BASE DE UM CLUBE DE FUTEBOL	6
3	REPRODUTIBILIDADE DO DESEMPENHO ANAERÓBIO EM ESTEIRA CÔNCAVA	8
4	SERÁ QUE DIFERENTES TESTES ANAERÓBIOS PODEM PREDIZER ACURADAMENTE O DESEMPENHO DE AERÓBIO MÁXIMO?	9
5	MOTIVAÇÃO DE CORREDORES DE RUA DE ELITE E RECREACIONAIS	10
6	PREDIÇÃO DA VELOCIDADE AERÓBIA MÁXIMA POR MEIO DO DESEMPENHO EM CORRIDA DE RUA DE 10 KM	11
7	ANÁLISE INDIRETA DA CINEMÁTICA DO SALTO VERTICAL: CONFIABILIDADE DAS MEDIDAS ESTABELECIDAS PELO MÉTODO DE FOTOGAMETRIA	12
8	CONFIABILIDADE DAS MEDIDAS LINEARES E ANGULARES DE ARCO DE MOVIMENTO DE QUADRIL	13
9	INFLUÊNCIAS DOS MÉTODOS DE FACILITAÇÃO NEUROMUSCULAR PROPRIOCEPTIVA E LIBERAÇÃO MIOFASCIAL SOBRE O DESEMPENHO DE FORÇA	14

É NECESSÁRIO REALIZAR MOBILIDADE ARTICULAR ESPECÍFICA PRÉ EXERCÍCIO, OU SOMENTE UM AQUECIMENTO GERAL SERIA SUFICIENTE?

Alberto Souza de Sá Filho

Programa de Movimento Humano e Reabilitação da Universidade Evangélica de Goiás;
alberto.filho@docente.unievangelica.edu.br

Wellington Oliveira Pereira

Universidade Evangélica de Goiás

Adriano Coelho Silva

Universidade Evangélica de Goiás

Sérgio Machado

Universidade Evangélica de Goiás

Gustavo De Conti Teixeira Costa

Universidade Evangélica de Goiás

Marcelo Magalhães Sales

Universidade Evangélica de Goiás

RESUMO: Analisou-se o efeito de um protocolo de mobilidade articular (MOB) ou aquecimento (AQ) sobre as angulações no movimento de agachamento profundo com bastão acima da cabeça (*overhead squat*). 22 estudantes realizaram 2 visitas. Na 1ª visita realizou-se medidas antropométricas e um procedimento aleatório experimental de MOB ou AQ. A 2ª visita consistiu apenas na realização do outro protocolo experimental. Antes e após os protocolos foram realizadas as análises fotogramétricas das angulações das articulações tornozelo, joelho, quadril, tronco e ombro) durante o *overhead squat*. A mobilidade consistiu em 3 séries de 15 movimentos de tornozelo, quadril, coluna torácica e ombro, totalizando 10 min. O aquecimento consistiu na realização de uma corrida por 10 min a uma intensidade autorreferida moderada (PSE). A ferramenta angular do software *Corel Draw* foi utilizada para determinação das variáveis dependentes. A percepção de esforço (PSE) para realização do movimento foi registrada. Um teste T apresentou diferenças significativas em todas as angulações analisadas pós exercício, exceto ombro ($p = 0,001$), e na PSE ($p = 0,001$) se mostrando reduzida (pós). Concluiu-se que ambos os protocolos induziram maiores amplitudes de movimento. Não houve diferenças entre as estratégias.

Palavras-chave: Aquecimento. Mobilidade. Flexibilidade.

EFEITO DA IDADE RELATIVA NAS CATEGORIAS DE BASE DE UM CLUBE DE FUTEBOL

Sarah Ramos

Programa de Pós-graduação em Educação Física – Universidade Federal do Rio de Janeiro; Departamento Médico – Club de Regatas Vasco da Gama.
sarah.ramos@outlook.com.br

Bruno Laskos

Programa de Graduação em Educação Física – Universidade do Estado do Rio de Janeiro; Departamento Médico – Club de Regatas Vasco da Gama.

Marllon Nunes

Programa de Graduação em Educação Física – Universidade Federal do Rio de Janeiro; Departamento Médico – Club de Regatas Vasco da Gama.

Fabrcio Vasconcellos

Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte – Universidade do Estado do Rio de Janeiro; Departamento Médico – Club de Regatas Vasco da Gama.

Roberto Simão

Programa de Pós-graduação em Educação Física – Universidade Federal do Rio de Janeiro

Ingrid Dias

Programa de Pós-graduação em Educação Física – Universidade Federal do Rio de Janeiro; E-mail: ingriddias.ufrj@gmail.com

RESUMO: A idade relativa de um atleta está relacionada a qual período do ano que ele nasceu, onde os meses podem ser agrupados em 1º trimestre (TRI), 2º TRI, 3º TRI e 4º TRI. Visto que as categorias de base são divididas por idade cronológica (Sub-20, Sub-17, etc.), atletas nascidos nos primeiros trimestres podem vir a apresentar maiores vantagens, influenciados pelos processos maturacionais, quando comparados aos atletas nascidos nos últimos. Logo, esse efeito gerado pela idade relativa acaba direcionando os processos de captação dos jovens atletas, com uma tendência a priorizar indivíduos nascidos nos meses iniciais do ano. O presente resumo tem o objetivo de verificar se existe o efeito da idade relativa nas categorias de base de um clube de elite do futebol brasileiro. A amostra foi composta por 186 atletas de futebol, divididos em Sub-20 (n=38), Sub-17 (n=22), Sub-16 (n=22), Sub-15 (n=34), Sub-14 (n=34) e Sub-13 (n=36). Para a análise dos dados foi utilizada a data de nascimento do atleta e a divisão dos meses do ano por TRI. Nos resultados foi possível observar para todas as categorias uma maior presença de atletas nascidos no 1º TRI (com exceção do Sub-16, que apresentou 41% dos atletas nascidos no 1º TRI e 45% no 2º TRI). Além de menos de um terço dos atletas de cada categoria nascidos nos trimestres finais do ano. Nossos resultados vão ao encontro de Altinari *et al.* (2010) que avaliando as seleções brasileiras de base, encontraram a maioria dos jogadores do Sub-14 ao Sub-18 nascidos no 1º quadrimestre do ano e González-Víllora *et al.* (2015) que observaram jogadores do campeonato europeu. A partir do exposto, podemos esperar que equipes de categorias



Anais do IV Simpósio de Pesquisa em Educação Física
Alicerçados na Ciência, amparados na vida
25 anos do Curso de Educação Física - 2021



de base de futebol de elite sejam compostas em sua maioria por atletas nascidos nos meses iniciais do ano. Entretanto, torna-se necessária a reflexão desse efeito da idade relativa pensando no processo de formação a longo prazo do esportista.

Palavras-chave: Atleta. Futebol. Idade.

REPRODUTIBILIDADE DO DESEMPENHO ANAERÓBIO EM ESTEIRA CÔNCAVA

Sérgio Machado

Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria

Thiago Albernaz Silva

Universidade Evangélica de Goiás

Danielly Carrijo Pereira dos Santos

Universidade Evangélica de Goiás

Marcelo Magalhães Sales

Universidade Evangélica de Goiás

Gustavo De Conti Teixeira Costa

Universidade Evangélica de Goiás

Alberto Souza de Sá Filho

Universidade Evangélica de Goiás; alberto.filho@docente.unievangelica.edu.br

RESUMO: Objetiva-se estabelecer a confiabilidade da medida de desempenho anaeróbio de sprints em esteira côncava. 22 estudantes universitários recreacionalmente treinados para corrida, de baixo risco vieram ao laboratório em 3 visitas. A primeira visita consistiu em uma caracterização da amostra, bem como a familiarização com a esteira mecânica côncava. Na 2^a visita os participantes realizaram um par de sprints de corrida. Na última visita, o mesmo procedimento foi replicado e para o cálculo da confiabilidade. O protocolo de sprints consistiu em um aquecimento livre (moderado) de 10 min na esteira côncava (*Technogyn, Italy*) seguidos de 2 sprints de 20 segundos (5 min de intervalo). Uma correlação intraclasse (CCI) foi utilizado para estabelecer a confiabilidade da medida, assim como, o erro típico da medida, e a magnitude do tamanho do efeito. Os resultados demonstram uma média de velocidade de $19,6 \pm 2,6$ e $20,5 \pm 2,4$ km/h para a primeira e segunda tentativa, respectivamente ($\Delta = 4,7\%$). A análise de CCI apresentou um coeficiente muito alto (CCI = 0,961). O cálculo do erro típico da medida (ETM) apresentou um erro de 2,1% entre as médias reais de sprint, e um tamanho do efeito $d = 0,35$. Conclui-se que o desempenho anaeróbio em esteira côncava produziu consistentes respostas de desempenho.

Palavras-chave: Frequência Cardíaca. Exercício Aeróbio. Desempenho.

SERÁ QUE DIFERENTES TESTES ANAERÓBIOS PODEM PREDIZER ACURADAMENTE O DESEMPENHO DE AERÓBIO MÁXIMO?

Alberto Souza de Sá Filho

Programa de Movimento Humano e Reabilitação da Universidade Evangélica de Goiás;
alberto.filho@docente.unievangelica.edu.br

Thiago Albernaz Silva

Universidade Evangélica de Goiás

Yuri dos Santos Rodrigues

Universidade Evangélica de Goiás

Sérgio Machado

Universidade Evangélica de Goiás

Gustavo De Conti Teixeira Costa

Universidade Evangélica de Goiás

Marcelo Magalhães Sales

Universidade Evangélica de Goiás

RESUMO: A literatura considera o desempenho de potência aeróbia máxima como uma importante medida relacionada ao componente cardiorrespiratório. Portanto, entender que fatores predizem o seu sucesso e o quanto tais fatores estariam relacionados, é de relevante necessidade. Objetiva-se estabelecer se testes anaeróbios com diferentes características, sprint em esteira côncava e o teste máximo de corrida anaeróbio (MART), predizem adequadamente o desempenho de potência aeróbia máxima. 22 participantes foram ao laboratório em 3 visitas. A primeira visita consistiu na caracterização da amostra e um teste de aeróbio progressivo máximo, seguido após 20 min da familiarização com a esteira côncava. Na segunda visita os participantes realizaram um teste de sprint em esteira côncava. Na última visita os participantes realizaram o teste MART. A regressão linear simples demonstrou que o desempenho de sprint em esteira côncava prediz significativamente o desempenho de potência aeróbia máxima ($R^2 = 0,637$), assim como o desempenho anaeróbio MART ($R^2 = 0,507$). Os referidos testes anaeróbios predizem significativamente o desempenho do teste progressivo máximo.

Palavras-chave: MART. VO₂Máx. Treinamento Aeróbio.

MOTIVAÇÃO DE CORREDORES DE RUA DE ELITE E RECREACIONAIS

Marcus Vinicius da Silva
Universidade Federal de Juiz de Fora/ Campus Governador Valadares
marcus.silva@ufjf.edu.br

Antônio Walter Senna Júnior
Universidade Federal de Juiz de Fora/ Campus Governador Valadares

Darlan Carnevali
Faculdade Metodista Granbery

Josária Ferraz Amaral
Universidade Federal de Juiz de Fora/ Campus Governador Valadares;

Renato Miranda
Universidade Federal de Juiz de Fora

RESUMO: As corridas de rua vêm atraindo muitos participantes ao longo das décadas. Essas provas possuem uma característica peculiar, é um dos poucos esportes que reúne num mesmo local pessoas com objetivos e níveis de rendimento distintos, desde atletas recreacionais a atletas de elite. A participação em corridas de rua pode atuar positivamente nos componentes motivacionais dos atletas recreacionais, por outro lado, os corredores de elite, além dos benefícios psicossociais proporcionados pela prática do esporte, eles se mobilizam também para a conquista dos prêmios ofertados nesses eventos. Dessa forma, a pesquisa teve como objetivo investigar as diferenças motivacionais entre corredores de rua recreacionais e de elite. Foram recrutados 97 corredores de rua (sendo 64 do sexo masculino), subdivido em dois grupos, elite (E) (tempo em corridas oficiais de 10 km igual ou inferior a 32 minutos para o masculino e igual ou inferior a 37 minutos para o feminino) e recreacionais (R), atletas que treinavam pelo menos três vezes por semana e que competiam pelo menos em provas regionais. Para investigar a teoria da Autodeterminação foi utilizada a escala de motivação esportiva (SMS). Os corredores de elite são mais motivados, tanto intrinsecamente (E: $17,98 \pm 2,4$; R: $16,86 \pm 2,58$; $p=0,04$) quanto extrinsecamente (E: $16,18 \pm 2,81$; R: $14,53 \pm 3,35$; $p=0,01$), contudo, em ambos os grupos a motivação intrínseca é maior do que a extrínseca ($p=0,01$). E ainda, a motivação intrínseca para conhecer, a motivação extrínseca identificada e a motivação extrínseca regulada externa foram maiores nos atletas de elite, respectivamente $p<0,01$; $p=0,05$; $p<0,01$. As motivações intrínsecas elevadas em ambos os grupos, possivelmente, favorecem a manutenção desses atletas no processo de treino e competição, no entanto a motivação extrínseca maior nos atletas de elite sugere a relevância dos componentes extrínsecos, como vitória e/ou prêmios, para a mobilização desses atletas.

Palavras-chave: Corridas de resistência. Capacidade psicológica. Autodeterminação.

PREDIÇÃO DA VELOCIDADE AERÓBIA MÁXIMA POR MEIO DO DESEMPENHO EM CORRIDA DE RUA DE 10 KM

Marcus Vinicius da Silva

Universidade Federal de Juiz de Fora/ Campus Governador Valadares

Iago Floriano de Araújo

Universidade Federal de Juiz de Fora – FAEFID (Grupo de Pesquisa em Treinamento Aeróbio)

Francisco Veríssimo Perrout Lima

Universidade Federal de Juiz de Fora – FAEFID (Grupo de Pesquisa em Treinamento Aeróbio)

Josária Ferraz Amaral

Universidade Federal de Juiz de Fora/ Campus Governador Valadares;

Jorge Roberto Perrout de Lima

Universidade Federal de Juiz de Fora

RESUMO: Diversas variáveis podem ser utilizadas para a prescrição da intensidade do treinamento de corredores de rua. Podemos destacar a velocidade aeróbia máxima (VAM) como um importante parâmetro para prescrição, ela pode ser obtida por meio de testes progressivos máximo. No entanto, considerando que atletas de corridas de rua competem em provas de 10 km, a velocidade média nessas provas pode ser um bom parâmetro para prescrição do treinamento, dispensando assim a utilização constante de testes. Diante disso, o objetivo do estudo analisar se velocidade em corrida de rua de 10 km (V10km) pode prever a VAM e a velocidade no limiar anaeróbio (Vlan). Participaram deste estudo 22 atletas, sendo 16 homens e seis mulheres (idade: $29,7 \pm 8,3$ anos; volume semanal: $88,1 \pm 32,7$ km; tempo de prática: $7,9 \pm 5,5$ anos). Os voluntários realizaram teste progressivo máximo em pista sintética de atletismo, com velocidade inicial entre oito e 11 km/h, e incrementos de 1 km/h a cada minuto até a exaustão. Para identificação do $VO_2\text{max}$ e da Vlan foi utilizado analisador de gases portátil da marca COSMED ($K4b^2$) e a V10km foi obtida em corrida oficial de 10 km. Foi utilizada a correlação de *Pearson* e regressão linear para avaliar a associação entre as variáveis. No teste progressivo máximo, os homens apresentaram: $VO_2\text{máx}$: $64,6 \pm 3,8$ ml/kg/min; VAM: $20,1 \pm 1,4$ km/h; Vlan: $17,6 \pm 1,1$ km/h (Lan: $88,1 \pm 2,1\%$ $VO_2\text{máx}$); V10km: $17,2 \pm 1,2$ km/h e as mulheres: $VO_2\text{máx}$: $59,6 \pm 5,4$ ml/kg/min; VAM: $17,5 \pm 1,1$ km/h; Vlan: $15,3 \pm 1,2$ km/h (Lan: $86,5 \pm 2,9\%$ $VO_2\text{máx}$); V10km: $14,9 \pm 1,2$ km/h. A correlação entre a VAM e a V10km foi alta ($r=0,98$; EPE: 0,32; $p<0,01$) e a regressão linear originou a seguinte equação: (VAM= $1,092 \times V10\text{km} + 1,33$). A associação entre a Vlan e V10km também foi alta ($r=0,90$; EPE: 0,36; $p<0,01$) originando a seguinte equação de regressão: (Vlan = $0,89 \times V10\text{km} + 2,20$). Pode-se concluir que a velocidade média obtida em corridas de rua de 10 km é um bom preditor para a VAM e Vlan.

Palavras-chave: Corridas de rua. Prescrição do treinamento. Aptidão aeróbia.

ANÁLISE INDIRETA DA CINEMÁTICA DO SALTO VERTICAL: CONFIABILIDADE DAS MEDIDAS ESTABELECIDAS PELO MÉTODO DE FOTOGRAMETRIA

Rodrigo Ansaloni de Oliveira

Programa de Movimento Humano e Reabilitação da Universidade Evangélica de Goiás;
alberto.filho@docente.unievangelica.edu.br

Jean Freitas Batista

Universidade Evangélica de Goiás

Sérgio Machado

Universidade Evangélica de Goiás

Alberto Souza de Sá Filho

Universidade Evangélica de Goiás

Gustavo De Conti Teixeira Costa

Universidade Evangélica de Goiás

Marcelo Magalhães Sales

Universidade Evangélica de Goiás

RESUMO: Objetivou-se determinar a confiabilidade parâmetros cinemáticos do salto vertical “*drop jump*”, por fotogrametria. 25 voluntários vieram a 5 visitas (3 dias de intervalo). Nas 2 primeiras, foram realizados a familiarização com salto vertical “*drop jump*”. Foram executados 2 saltos em 3 alturas distintas (20, 30 e 40 cm). Nas visitas 3 a 5 os participantes realizaram 3 saltos máximo (1 min de intervalo), repetidos após 10 min de recuperação. Todos os saltos foram devidamente filmados a 30 quadros por segundo. As filmagens foram tratadas através do *software VirtualDub®* e os parâmetros cinemáticos definidos a partir de inspeção quadro a quadro, são estes: tempo excêntrico (TExc), concêntrico (FCon), de contato (TC), de voo (TVoo) e altura (ASalto), todos determinados a partir da ferramenta angular no *software CorelDRAW®*. O coeficiente de correlação intraclasse, intra-dias e inter-dias apresentaram valores variando de CCI = 0,70 a 0,99. O erro típico da medida variou de 1,7% a 8% para consistência interna, e 2,2% a 9,6% para estabilidade, valores comuns para o salto vertical. A representação gráfica de *Bland-Altman* demonstrou homogênea distribuição do erro da medida. Conclui-se que os padrões cinemáticos do salto vertical exibiram bons a excelentes níveis de consistência interna e estabilidade, sugerindo que a fotogrametria como alternativa de método.

Palavras-chave: Salto vertical. Potência. Fadiga muscular. Reprodutibilidade.

CONFIABILIDADE DAS MEDIDAS LINEARES E ANGULARES DE ARCO DE MOVIMENTO DE QUADRIL

Wellington Oliveira Pereira

Programa de Movimento Humano e Reabilitação da Universidade Evangélica de Goiás

Thiago Albernaz Silva

Universidade Evangélica de Goiás

Sérgio Machado

Universidade Evangélica de Goiás

Marcelo Magalhães Sales

Universidade Evangélica de Goiás

Gustavo De Conti Teixeira Costa

Universidade Evangélica de Goiás

Alberto Souza de Sá Filho

Universidade Evangélica de Goiás; alberto.filho@docente.unievangelica.edu.br

RESUMO: Determinou-se a confiabilidade das medidas lineares e angulares (ativa e passiva) da articulação do quadril. 22 voluntários foram avaliados em 2 sessões. Na primeira sessão foram estabelecidos os parâmetros antropométricos, além de duas avaliações da flexão do quadril de forma linear (banco de Wells) e avaliação angular (passiva e ativa) medida pelo flexímetro (intervalo de 5 min entre as medidas). Na última sessão foram avaliados por 2 vezes novamente a flexão do quadril de linear e angular (passiva e ativa). O coeficiente de correlação intraclasse (CCI) demonstrou alta consistências para todas as variáveis dependentes observadas (CCI 0,97 intra dias e CCI 0,96 inter-dias, para medida linear; CCI 0,93 para medida angular ativa e CCI de 0,90 para medida angular passiva). O erro típico da medida absoluto e relativos foram estabelecidos para os métodos lineares - 1,1 cm (3,2%) para consistência interna; 1,4 cm (4,3%) para estabilidade, bem como, para os métodos angulares ativas - 4,5° (4,8%, perna esquerda); 4,1° (4,5%, perna direita); e as medidas passivas - 4,2° (4,2%, perna esquerda); 5,1° (4,5%, perna direita). Conclui-se que os métodos de avaliação de flexibilidade, tanto linear quanto angulares, exibem excelente consistência interna e estabilidade apresentando baixos percentuais de erro entre as medidas.

Palavras-chave: Reprodutibilidade. Flexibilidade. Mobilidade.

INFLUÊNCIAS DOS MÉTODOS DE FACILITAÇÃO NEUROMUSCULAR PROPRIOCEPTIVA E LIBERAÇÃO MIOFASCIAL SOBRE O DESEMPENHO DE FORÇA

Adriano Coelho Silva

Programa de Movimento Humano e Reabilitação da Universidade Evangélica de Goiás

Yuri dos Santos Rodrigues

Universidade Evangélica de Goiás

Marcelo Magalhães Sales

Universidade Evangélica de Goiás

Sérgio Machado

Universidade Evangélica de Goiás

Gustavo De Conti Teixeira Costa

Universidade Evangélica de Goiás

Alberto Souza de Sá Filho

Universidade Evangélica de Goiás; alberto.filho@docente.unievangelica.edu.br

RESUMO: Avaliou-se os efeitos de séries de alongamento facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP), liberação miofascial (LMF), ou o somatório dos métodos (FNP+LMF) sobre o volume de repetição no movimento de *deadlift*. 8 indivíduos fizeram 7 visitas. A 1ª à 3ª visitas consistiram em caracterização da amostra e procedimento de RM do movimento de *deadlift* (confiabilidade). Na 4ª a 7ª visitas, os sujeitos foram aleatoriamente divididos: a) controle (CTL – sem atividades prévias ao *Deadlift*); b) FNP – alongamento + *deadlift*; c) LMF – liberação + *deadlift*; d) FNP+LMF – ambos os métodos + *deadlift*. FNP consistiu em 3 séries de 10 seg de contração nos isquiotibiais e 30 seg de alongamento no mesmo músculo. LMF consistiu em 3 séries de 40 seg de auto rolamento sobre os isquiotibiais. FNP+LMF tiveram trabalho total (TT) combinados. Todas as sessões seguiram de 3 séries de RM de *Deadlift* a 80% RM. A ANOVA de medidas repetidas apresentou diferenças significativas entre a condição controle e a intervenção FNP ($p = 0,034$) e LMF+FNP ($p = 0,047$), sugerindo perda de força. A intervenção CTL vs. LMF não houve diferenças significativas ($p = 0,07$), assim como, FNP vs. LMF ($p = 0,585$), e FNP vs. FNP+LMF ($p = 0,382$). Conclui-se que o desempenho de força sofreu influência do método FNP, ou FNP+LMF, reduzindo o TT.

Palavras-chave: Alongamento. Liberação miofascial. Força.