

INFLUÊNCIA DO ALONGAMENTO E AQUECIMENTO ESPECÍFICOS NA FORÇA DE PREENSÃO MANUAL EM ADULTOS JOVENS

Autores

Beatriz Maranesi Freitas e Thaynara Aline Fernandes Oliveira.

Afiliação

Adroaldo José Casa Junior; Nara Lígia Leão Casa.

Introdução: Em meio às técnicas realizadas como preparação para a atividade física, o alongamento tem sido utilizado por otimizar o desenvolvimento de contrações máximas e o desempenho muscular, já o aquecimento por promover rápida adaptação do corpo ao estresse do exercício e, ainda, maior eficácia na concentração das atividades, efeitos que podem contribuir para o treino de força. **Objetivo:** Verificar a influência do alongamento e aquecimento específicos aplicados nos músculos flexores de punho e dedos na Força de Preensão Manual (FPM) em adultos jovens. **Metodologia:** Trata-se de um estudo analítico e quantitativo, realizado conforme a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Humana e Animal da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás), sob número 1.845.973. Foram avaliados 30 participantes, randomizados em 2 grupos, sendo estes, Alongamento e Aquecimento. Todos os participantes foram submetidos à uma ficha de avaliação, para registrar dados pessoais e sociodemográficos e valores da FPM pelo dinamômetro Jamar Hidráulico antes e após a submissão dos protocolos de alongamento e aquecimento, bilateralmente. Utilizou-se o alongamento estático (2 séries com 10 segundos cada) e o aquecimento comprimindo uma bola de borracha (15 repetições) da referida musculatura. **Resultados:** O número de mulheres voluntárias (n=21) foi maior que o de homens (n=9) e os grupos Alongamento e Aquecimento mostraram-se pareados em todas as variáveis antropométricas, idade e perfil sociodemográfico. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas com a realização das técnicas de alongamento e aquecimento, haja vista que no Teste de Wilcoxon os valores de p foram superiores a 0,05, indicando que tais técnicas não alteraram a FPM. **Conclusão:** A realização dos protocolos de alongamento e aquecimento dos músculos flexores de punho e dedos não resultaram em redução ou aumento significativo da força muscular. Como a execução de tais técnicas tem se tornado cada vez mais comum na prática clínica do fisioterapeuta, mostra-se essencial o conhecimento dos efeitos fisiológicos e terapêuticos do alongamento e aquecimento, bem como, a interação deles com os exercícios aplicados com o propósito de aumento da força.

Palavras-chave: Alongamento, Aquecimento específico, Força muscular, Dinamometria.