

RIZZO, Aline Closesl. A influência dos diferentes tipos de alongamento na força explosiva de membros inferiores. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

## RESUMO

Esta pesquisa procura um consenso do efeito agudo dos alongamentos, estático, balístico dinâmico e facilitação muscular neuroproprioceptiva (FNP) na força explosiva de membros inferiores, tem como objetivo identificar as possíveis alterações e quantificar qual método influencia de maneira aguda nesse tipo de força. O estudo abordará os assuntos de flexibilidade, alongamento, saltos, potência e diferentes tipos de força muscular. A pesquisa tem um caráter experimental, transversal e foi realizado com apenas uma visita, analisou 28 adolescentes em 4 teste de salto horizontal parado, avaliando se ocorreu melhoras ou não logo após atividade do alongamento determinado. A análise da homogeneidade foi verificada através do teste de Shapiro-Wilk, e Lilliefors que revelou reduções significativas ( $p < 0,05$ ) no desempenho dos saltos para o FNP e estático, os valores encontrados no alongamento balístico foi ( $p < 0,08$ ) não significativo para o déficit de desempenho da força explosiva, o grupo dinâmico não apresentou redução relevante. Conclui-se que para atividades que envolvam força explosiva ou potência, como o salto horizontal parado e atividades com movimentos rápidos de explosão, a aplicação previa do alongamento estático e método FNP não é recomendada, já o alongamento balístico pode ser executado antes de qualquer exercício que utilize da força explosiva sem um efeito deletério promovendo um melhor aquecimento e preparação para o desporto.