

ANÁLISE DA DURAÇÃO DOS GANHOS NA AMPLITUDE DE MOVIMENTO APÓS TREINAMENTO DE FLEXIBILIDADE ESTÁTICA.

Vitória Callai da SILVA¹, Guilherme Florenzano RIZATTO^{2,3}, Fúlvia de Barros MANCHADO-GOBATTO^{1,2}, Claudio Alexandre GOBATTO^{1,2}.

¹Faculdade de Ciências Aplicadas - FCA - UNICAMP, Limeira, São Paulo, Brasil

²Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

³Faculdades Integradas de Jaú – FIJ, Jaú, São Paulo, Brasil

e-mail: vitoriacallai13@gmail.com

Introdução: O treinamento de flexibilidade é a melhor estratégia para o aumento da amplitude de movimento (ADM) de um indivíduo. Com isso, de maneira similar a qualquer outra capacidade biomotora, é esperado que com a interrupção prolongada de treinamento, a ADM retorne aos valores mensurados antes da intervenção. Porém, a literatura é escassa no que diz respeito à duração do efeito residual da flexibilidade com o processo de destreinamento. **Objetivos:** Analisar a duração do efeito residual de um protocolo de treinamento de flexibilidade em jovens saudáveis. **Metodologia:** Cinco mulheres fisicamente ativas, sem experiência com modalidades esportivas associadas com flexibilidade e que possuíam nível mediano de flexibilidade global, tiveram uma de suas pernas selecionadas aleatoriamente para realizar um treinamento durante 6 semanas. O treinamento consistiu em realizar a flexão do quadril por 90s de maneira estática e passiva com intensidade entre 7 e 9 na escala de Percepção Subjetiva de Desconforto (PSD), 3 vezes por semana. Foram mensurados a mediana da ADM e PSD de 3 tentativas nos momentos: antes do treinamento e 24h, 7, 14, 21 e 28 dias após o término do treinamento. **Resultados:** Houve aumento significativo ($p < 0,001$) da ADM de 20,96% da ADM da flexão de quadril das voluntárias 24h após o término do treinamento ($130,4 \pm 4,8^\circ$) em relação a momento pré treinamento ($107,8 \pm 7,4^\circ$). Além disso, essa alteração ($p < 0,001$) se manteve ao comparar o ganho ADM em todos os momentos após o treinamento. Os aumentos na ADM foram de 16,88%, 25,42%, 21,71% e 21,34% em relação aos valores prévios nos momentos 7 ($126 \pm 8,1^\circ$), 14 ($135,2 \pm 4,2^\circ$), 21 ($131,2 \pm 5,9^\circ$) e 28 ($130,8 \pm 3,7^\circ$) dias após o término do treinamento, respectivamente. Não houve alterações nos valores reportados de PSD. **Conclusões:** Após a intervenção do treinamento, concluímos que o efeito residual da flexibilidade pode ser superior a 4 semanas. Esse efeito pode estar associado à maior tolerância ao desconforto apresentado pelas voluntárias quando submetidas a estiramento da perna em ADM superior às obtidas previamente ao treinamento.

Palavras chaves: alongamento; amplitude de movimento; efeito residual