



EFEITOS DE DIFERENTES FORMAS DE AQUECIMENTO NO DESEMPENHO DA AVALIAÇÃO DE FORÇA

Eric L. Santiago; Osvaldo D. Siqueira; Luis A. B. Crescente; Daniel C. Garlipp

Introdução

Toda atividade física requer preparo para um desempenho máximo. Nesse sentido, o aquecimento é comumente praticado antes de uma atividade esportiva e parece ser essencial para a prevenção de lesões e melhorias no desempenho esportivo. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi verificar qual o tipo de aquecimento é mais eficiente para o desempenho da força máxima (1 RM).

Materiais e Métodos

Participaram deste estudo 10 indivíduos do sexo masculino com idade média entre 25 a 35 anos. Foram utilizados quatro tipos diferentes de aquecimento: específico, orgânico, alongamento estático e sem aquecimento. A força máxima foi medida utilizando-se dois exercícios em aparelhos de musculação: supino reto e leg press 45°. Os dados foram analisados através da estatística descritiva (média e desvio padrão). Para a comparação entre os diferentes tipos de aquecimento sobre o teste de 1RM foi utilizado o teste t pareado tendo em vista ser sempre os mesmos indivíduos. Todas as análises foram realizadas no SPSS for Windows 20.0, sendo que o nível de significância adotado foi de 5%.

Resultados

Tabela 1 - Valores para o supino reto

Sujeitos	Aquec. Específico (Kg)	Along. Estático (Kg)	Aquec. Orgânico (Kg)	Sem Aquec. (Kg)
1	81,1	79,2	83,8	79,2
2	88,9	84,0	86,1	79,1
3	120,0	113,0	123,0	110,0
4	84,0	79,1	81,2	77,0
5	120,0	113,0	116,0	110,0
6	96,0	90,4	92,8	90,4
7	127,6	121,0	124,3	117,7
8	114,3	108,0	110,7	104,4
9	88,8	83,6	85,8	83,6
10	96,0	92,8	98,4	90,4
Média	101,67*	96,41	100,21	94,18
DP	17,09	15,81	16,84	15,07

Tabela 2 - Valores para o leg press 45°

Sujeitos	Aquec. Específico (Kg)	Along. Estático (Kg)	Aquec. Orgânico (Kg)	Sem Aquec. (Kg)
1	307,5	300,0	317,5	290,0
2	190,4	177,8	184,8	172,2
3	313,2	305,1	324,0	297,0
4	240,0	232,0	246,0	226,0
5	295,0	278,4	288,0	271,2
6	290,4	270,6	279,4	264,0
7	216,0	208,8	221,4	208,8
8	192,0	185,6	196,8	180,8
9	246,0	240,0	254,0	232,0
10	255,2	248,6	264,0	242,0
Média	254,57	244,69	257,59*	238,40
DP	45,90	44,68	47,01	42,96

Conclusão

Concluimos então que houve uma influência no desempenho de força de acordo com o aquecimento realizado.

Referências

LAFIMED - Laboratório de Fisiologia e Medicina do Exercício.