



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

Eric L. Santiago - Universidade Luterana do Brasil (ULBRA)  
Osvaldo D. Siqueira - Universidade Luterana do Brasil (ULBRA)  
Luiz A. B. Crescente - Universidade Luterana do Brasil (ULBRA)  
Daniel C. Garlipp - Universidade Luterana do Brasil (ULBRA)

Toda atividade física requer preparo para um desempenho máximo. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi verificar qual o tipo de aquecimento é mais eficiente para o desempenho da força máxima (1 RM). 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%. Os resultados demonstraram que, para o supino reto, o aquecimento específico foi o mais eficaz, enquanto que no leg press 45° o aquecimento orgânico foi o que demonstrou melhor eficácia. Por outro lado, a não realização de aquecimento prévio foi o que apresentou menor eficácia na execução dos dois exercícios propostos. Concluímos então que houve uma influência no desempenho de força de acordo com o aquecimento realizado.

**Palavras Chaves:** Exercício de Aquecimento. Força Muscular. Desempenho Atlético.