

Educação Física

Comparação da força dos músculos flexores do joelho em diferentes ângulos de flexão de joelho.

Igor Seixas Moretzsohn - 6º módulo de Educação Física Bacharelado, UFLA, bolsista PIBIC/CNPq.

Pedro Araújo de Oliveira Sousa - Graduado em Educação Física Bacharelado, UFLA 2019/2.

Paula Souza Alves Dos Santos - 8º módulo de Educação Física Bacharelado, UFLA, iniciação científica voluntária.

Lara Resende de Castro - 6º módulo de Educação Física Bacharelado, UFLA, iniciação científica voluntária.

Raphael Dinalli Oliveira Freitas - 8º módulo de Educação Física Bacharelado, UFLA, iniciação científica voluntária.

Sandro Fernandes da Silva - Orientador DEF, UFLA. - Orientador(a)

Resumo

Introdução: Os exercícios de treinamento de força podem ser classificados em três categorias: isométricos ou estáticos, dinâmicos ou isotônicos, esses por sua vez, envolvem exercício de resistência variável, e os isocinéticos. Dentre as diversas manifestações da força muscular, encontramos a força isométrica e o treinamento da mesma ocorre quando não há alteração no comprimento total do músculo, sendo assim não há movimento articular visível. Geralmente, a mensuração da força isométrica é realizada em diferentes ângulos articulares, buscando otimizar o melhor ângulo na realização da força muscular. **Objetivo:** Comparar a Contração Voluntária Isométrica Máxima entre os ângulos 0° e 45° de flexão de joelho. **Metodologia:** A amostra foi composta por 12 universitários fisicamente ativos do sexo masculino, com a média de idade de $23,25 \pm 3,11$ anos e peso corporal de $74,31 \pm 18,31$. As coletas dos dados foram realizadas em apenas um dia de visita e os participantes foram separados em duplas. No primeiro momento, foi realizado a avaliação antropométrica dos participantes. Após isso, foram realizadas duas coletas do teste de Contração Voluntária Isométrica Máxima e nesse processo, foi utilizada a cadeira extensora, onde os participantes ficavam em pé e realizavam a flexão de joelho, utilizando a perna dominante. As avaliações foram constituídas de duas séries de dez segundos em isometria máxima, uma série para cada angulação do joelho, variando o ângulo de flexão de joelho, 0° ou 45°. Foram coletados os dados de CVIM média e CVIM pico. **Resultados:** No que se trata da CVIM média observamos maior valor de kgF com o joelho a 0° ($157,43 \pm 30,11$) do que a 45° ($135,78 \pm 57,45$), sendo essa diferença de -13,76% quando comparamos as duas angulações. Quanto a CVIM pico, notamos maior valor de kgF em 0° ($175,30 \pm 35$) quando comparado a 45° ($162,40 \pm 37,83$). Sendo a diferença entre as duas de -7,63%. Não foi observada diferença significativa na força. **Conclusão:** Conclui-se que os participantes produziram maior força isométrica em 0° de flexão de joelho, em comparação a 45°. Provavelmente, os participantes ao realizarem o teste a 45°, se sentiram desequilibrados por estarem com a perna dominante suspensa e produziram menos força. Além disso, é possível que ao realizar o teste a 0°, os participantes tiveram uma tendência a fazer uma hiperextensão de quadril, envolvendo outras musculaturas no processo, aumentando a produção de força.

Palavras-Chave: Contração Voluntária Isométrica Máxima, Flexão de joelho, Treinamento de Força.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: <https://youtu.be/uBxilU802RU>