



**RAIC 21/22**  
IX Reunião Anual de  
Iniciação Científica

**RAIDTEC 21/22**  
III Reunião Anual de Iniciação em  
Desenvolvimento Tecnológico  
e Inovação

# Nossas Cientistas:

*mulheres e ciência no Brasil,  
ontem e hoje*



1. Carolina Maria de Jesus  
2. Bertha Lutz  
3. Maria Conceição  
4. Lella Gonzales  
5. Mayana Zatz  
6. Sonia Guimarães

## EFEITO AGUDO DE DIFERENTES MÉTODOS DE ALONGAMENTO NO DESEMPENHO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE DE DANÇARINOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

IX Reunião Anual de Iniciação Científica da UFRRJ (RAIC 2021/2022) e III Reunião Anual de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (RAIDTEC 2021/2022) - UFRRJ, 0ª edição, de 15/05/2023 a 19/05/2023  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-041-0

**COSTA; Rayana Matos da <sup>1</sup>, AMARAL; Renata Pereira do <sup>2</sup>, FLORENTINO; Kairos Resende <sup>3</sup>, BENTES; Claudio Melibeu <sup>4</sup>**

### RESUMO

Rayana M. da Costa; Renata P. do Amaral; Kairos R. C. Florentino<sup>1</sup>; Claudio M. Bentes **Introdução:** O Alongamento é utilizado há tempos em programas de treinamentos e modalidades esportivas e os efeitos do mesmo podem variar de acordo com o método utilizado. Muito se sabe sobre a relevância do alongamento por se tratar de uma ferramenta capaz de fornecer diversos benefícios físicos, incluindo a melhora da flexibilidade e possível prevenção de lesão. Portanto, vale destacar os métodos de alongamento mais conhecidos em ambientes de preparação física para atletas, o de facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP), o estático (AE), dinâmico (AD) e balístico (AB) **Objetivo:** Comparar os efeitos de diferentes métodos de alongamento no desempenho da força muscular e flexibilidade em dançarinos. Métodos: Para a presente revisão, foram utilizadas a busca em sete bases de dados eletrônicas: MEDLINE via PUBMED, SPORTDiscus, Scopus, Web of Science, Cinahl, Academic search premier e Embase. Estudos que examinaram o efeito do alongamento muscular na flexibilidade e força muscular foram incluídos na presente revisão se atendessem aos critérios de inclusão e exclusão. **Resultados:** Nove estudos foram incluídos nessa revisão sistemática. Quando os grupos de AD, combinado (estático + dinâmico) e o AE foram comparados, AE apresentou maiores ganhos em amplitude de movimento. No entanto, quando comparado entre os grupos de alongamento com técnica de energia muscular (TEM) e Alongamento por vibração (A-V) o efeito foi maior para essas condições. Já os efeitos do alongamento na força em altas velocidades angulares, um volume baixo de AE pode gerar ganhos significativos. O alongamento AE e AB, com volume igual a 3 séries de 30 segundos, aplicado imediatamente antes de desempenhar força máxima, pode afetar negativamente a produção de força dos isquiotibiais. **Discussão:** Quanto à flexibilidade: melhora em 100% dos casos. Enquanto o A - V e o TEM apresentaram melhores resultados nos estudos

<sup>1</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, UFRRJ, 18rayanamatos@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, UFRRJ, renata.ammaral@outlook.com

<sup>3</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, UFRRJ, kairosresende@hotmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, claudiomelibeu@ufrrj.br

em relação ao AE (sendo o TEM o mais eficaz). Quanto à força: Ao comparar os estudos, um resultado comum identificado foi o decréscimo da capacidade de produção de força dos membros inferiores em decorrência da utilização do AE antecedendo exercícios de força com baixa velocidade angular como já pode ser visto por outros autores. A presente revisão apresentou uma limitação com relação aos ganhos em amplitude dos métodos A-V e TEM quando comparados com AE. Apesar do A-V e o TEM terem apresentado maiores ganhos, apenas um estudo incluso nessa pesquisa os investigou e os comparou. Notase, portanto, a necessidade de uma investigação mais aprofundada de métodos menos tradicionais para que então seja possível uma melhor comparação com métodos mais tradicionais, tendo em vista que, determinadas metodologias já vêm sendo estudadas e aplicadas há tempos em ambientes de preparação esportiva. **Conclusão:** De maneira geral, os alongamentos proporcionam ganhos em flexibilidade e amplitude de movimento, características indispensáveis para dançarinos, no entanto, merecem atenção e cuidado ao serem prescritos antes de rotinas de treino que exijam potência e força máxima, a exemplo, aulas com muitos saltos ou antecedendo competições.

**PALAVRAS-CHAVE:** dança, performance, exercícios de alongamento muscular