

RESUMO

COMPARAÇÃO DA POTÊNCIA MÉDIA DOS FLEXORES PLANTARES NO MODO CONCÊNTRICO EM DIFERENTES VELOCIDADES

Áquila Larissa Xavier de Souza¹; Giovanna Mendes Amaral²; Hellen Veloso Rocha Marinho³

Data de Submissão: 05/08/2018 Data de Publicação: 17/12/2018

E-mail: aquilalarissa6@gmail.com

RESUMO

A potência indica a rapidez com que um músculo consegue produzir força. Essa variável é usada para fornecer uma verdadeira medição da proporção da intensidade do trabalho muscular realizado, indicando a capacidade de um grupo muscular em realizar trabalho ao longo do tempo (CARVALHO, et al., 2010). O objetivo do presente trabalho foi comparar a potência média dos músculos flexores plantares durante as contração concêntrica nas velocidades de 30% e 120%. A amostra do presente estudo foi composta por 19 adultos jovens, sendo 8 homens e 11 mulheres, com idade entre 18 e 30 anos. Para avaliação do desempenho muscular foi utilizado o dinamômetro isocinético Biodex3 System Pro. Os indivíduos foram posicionados sentados, com 70° de flexão do quadril e flexão de joelho entre 20° e 30° e o eixo do dinamômetro foi alinhado ao maléolo lateral do membro dominante. A avaliação do desempenho muscular da potência média dos flexores plantar do tornozelo foi realizada no modo concêntrico entre as velocidades 30% e 120%, sendo realizadas 5 repetições pra cada velocidade . Foi utilizado teste t pareado para verificar possíveis diferenças entre as velocidades 30% e 120% na c ontração concêntrica em relação à variável potência média dos flexores plantares do tornozelo. O nível de significância estabelecido foi de $\alpha < 0,05$. Houve diferença estatisticamente significativa no desempenho muscular dos músculos flexores plantares do tornozelo na comparação das velocidades 30% e 120% na variável potência média concêntrica ($p < 0,001$), sendo que os valores médios dessa variável, no modo concêntrico, apresentaram valores superiores na velocidade 120% (35,311 W \pm 17,858) quando comparados à velocidade de 30% (22,005 W \pm 8,774). Conclui-se que, durante a contração concêntrica, a variável potência média apresentou valores superiores na velocidade de 120% quando comparada à velocidade de 30%.

.Palavras-chave: Potência, Flexores Plantares, Modo Concêntricos.

3 - Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros.

2 - Professora do curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais;

3 - Professora dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros.