

**EFEITO DO ALONGAMENTO ESTÁTICO NA FORÇA MÁXIMA E FORÇA DE RESISTÊNCIA NO MÚSCULO PEITORAL MAIOR**

Demétrius P. Baia<sup>1</sup>, Diego M. Tozzi<sup>1</sup>  
Geovanna C. Anjos<sup>1</sup>, Matheus S. Nascimento<sup>1</sup>  
Gislany Martins<sup>1</sup>, Helayne Stinguel<sup>1</sup>  
Janaiana Bergami<sup>1</sup>, Josiely F. Machado<sup>1</sup>  
Maridete O. Moreira<sup>1</sup>, Mônica Ferrão<sup>1</sup>  
Raquel S. Mairinck<sup>1</sup>, Nuno F. Sousa<sup>1</sup>

1-Laboratório de Fisiologia do Exercício, Faculdade Estácio de Sá de Vitória, Espírito Santo, Brasil.

**Introdução:** Exercícios de alongamento são tradicionalmente utilizados como parte integrante do aquecimento para a atividade principal, sobre a alegação de promover melhoras no desempenho, diminuir risco de lesões e o aparecimento de dores musculares tardias. Entretanto, evidências têm apontado que o alongamento estático pode induzir perda aguda de força máxima, potência e força de resistência de grupos musculares previamente alongados. **Objetivo:** Avaliar o efeito agudo do alongamento estático na força isométrica máxima e força isométrica de resistência do músculo peitoral maior. **Materiais e Métodos:** Doze participantes ( $27,5 \pm 3,6$  anos;  $1,68 \pm 0,11$  m;  $68,2 \pm 14,2$  kg; IMC  $23,8 \pm 2,5$  kg/m<sup>2</sup>) realizaram um teste de força isométrica máxima e de resistência após uma sessão de alongamento estático que consistia em 4 séries de 45 segundos de abdução horizontal do ombro, com 30 segundos de repouso entre as séries. O alongamento foi realizado até a amplitude máxima de desconforto percebido pelo participante. O teste de força máxima consistiu em realizar a maior força isométrica do músculo peitoral maior na posição de 90° de abdução do ombro. O teste de força isométrica de resistência consistiu em manter por um período de 30 segundos a maior força do músculo peitoral maior. Os participantes repousaram por 30 segundos entre os testes. O desempenho nos testes de força foi comparado com os testes realizados sem alongamento prévio. Os parâmetros foram avaliados por meio de um dinamômetro de tração compressão (EMG System do Brasil, TS, São José dos Campos, SP). **Resultados:** Ocorreu uma diminuição estatisticamente significativa da força isométrica máxima ( $8,36 \pm 2,91$  kgf para  $7,41 \pm 2,01$  kgf;  $p = 0,014$ ) e da força isométrica de resistência ( $185,3 \pm 52,0$  kgf para  $168,1 \pm 48,4$  kgf;  $p = 0,033$ ) após o alongamento estático. A diminuição da força isométrica máxima após o alongamento foi de 11,4% e da força isométrica de resistência foi de 9,3%. **Conclusão:** A sessão aguda de alongamento estático utilizado no presente estudo proporcionou uma perda de força isométrica máxima e de força isométrica de resistência.

**Palavras-chave:** Abdução horizontal ombro. Estiramento. Força isométrica.