



ISSN: 2526-3250

## Existe correlação entre flexibilidade e potência no Squat Jump em mulheres praticantes de musculação?

Autor: Igor Martins Barbosa

Coautores: Lucas Souza Santos

Orientador: Luiz Fernando Cuozzo Lemos

Nível: Graduação

Categoria: Ensino/Pesquisa: Ciências Da Saúde

Resumo:

**Introdução:** A prática de atividades físicas, é mundialmente difundida entre os cidadãos. Uma das atividades procuradas é a musculação. Praticantes de musculação realizam exercícios específicos localizados para grupos musculares, muitas vezes, considerados não usuais cotidianos, limitando benefícios. Flexibilidade e potência são estudadas frequentemente quando se trata de saltos verticais. A flexibilidade pode ser descrita pela amplitude de movimento disponível em uma articulação, já a potência pode ser caracterizada pelo produto da força pela velocidade, sendo capacidades físicas fundamentais no desempenho em saltos verticais (SV). O objetivo foi correlacionar flexibilidade e potência nos SV, através de testes feitos com mulheres praticantes de musculação (PM). **Justificativa:** São necessários estudos acerca de métodos de treinamentos físicos, sendo estes indicadores de eficiência para praticantes de diversas modalidades esportivas. **Metodologia:** O teste de flexibilidade no banco de Wells ocorreu da seguinte forma: o indivíduo sentado, com os pés em pleno contato com a face anterior do banco e membros inferiores com extensão de joelhos e com os quadris fletidos. Onde, deveriam mover o escalímetro do banco ao máximo possível, realizando flexão de tronco. Na sequência, foi realizado o teste utilizando o salto Squat jump (SJ). O indivíduo descalço, com peso distribuído sobre os membros inferiores sobre uma plataforma de contato (CEFISE®), mensura a potência no salto. O avaliado antes de saltar partindo de uma posição agachada com joelhos flexionados a 90°, com tronco ereto, olhando para frente e tendo as mãos sobre os quadris. Foi verificada a normalidade dos dados através de Shapiro-Wilk. Correlacionaram-se as médias do percentual das variáveis relacionadas aos saltos com a flexibilidade, através de Pearson. A força de correlação (FC) entre as variáveis foi definida pelo critério de Malina, sendo considerados significativos apenas valores maiores que 0,6, valores de alta correlação. A significância adotada foi 5%. **Resultados:** As PM não apresentaram correlação para as variáveis (Potência= 1273,26±298,91 Watts/Flexibilidade=341,00±48,62mm/FC=0,279/p-valor=0,379). A especificidade da tarefa pode ser uma das possíveis causas para tal achado, os SV não são comuns nos treinos, o trabalho de membros inferiores é feito por exercícios localizados, com carga, e sem SV, fazendo com que sejam movimentos com pouca familiaridade.