

DESEMPENHO DO SALTO HORIZONTAL DE JOVENS ATLETAS DE TRIATHLON SUBMETIDOS A ATIVAÇÃO DA RIGIDEZ MÚSCULO-ARTICULAR (STIFFNESS) – ESTUDO PILOTO

INSTITUIÇÃO: FACULDADE DE ALAGOAS

AUTORES: [OLIVEIRA, R.R.], [CARNAÚBA, R.P.], [OLIVEIRA, I.M.G.], [MEDEIROS, M.N.]

Tem-se rigidez músculo-articular, *Stiffness*, quando há participação de mecanorreceptores articulares, que irão atuar sobre os motoneurônios gama, a fim de ajustar continuamente a rigidez muscular através da contração. Sua ativação protege a articulação contra possíveis perturbações impostas durante a realização do movimento. Este trabalho é estudo piloto, com ensaio clínico randomizado e avaliador mascarado, que foi realizado no Departamento de Fisioterapia da Estácio - FAL em parceria com uma Organização Não Governamental (ONG), denominada Centro Espírita “O Consolador”. Esta pesquisa teve por objetivo verificar a melhora ou não do rendimento físico dos atletas de Triathlon através da ativação via sistema fuso-muscular-gama (*Stiffness*), utilizando o teste “Hop Test”. A amostra foi composta por 20 jovens atletas de *Triathlon*, sendo 10 para o grupo controle e 10 para o grupo intervenção. A atribuição da randomização para o grupo controle e de intervenção foi realizada utilizando o programa *Bioestat 5.0*. Para a normalização dos dados, foi utilizado o teste Kolmogorovs – Smirnov, que identificou a amostra como sendo de distribuição normal. Posteriormente, foi aplicado o teste paramétrico de análise de variância (ANOVA) para as amostras dependentes e para as amostras independentes, foi utilizado o teste de análise de variância com um critério (ANOVA ONE WAY). O programa de treinamento, do grupo de intervenção, foi feito com a realização de exercícios em diversas posturas. O protocolo teve a duração de quatro (4) semanas, com frequência de três (3) vezes por semana. Cada sessão teve a duração média de 15 minutos para cada atleta. Diante da análise dos resultados obtidos, observou-se que a ativação via sistema fuso-muscular-gama (*Stiffness*) utilizada no estudo como forma de intervenção fisioterapêutica apresentou uma diferença estatisticamente significativa somente quando analisado o *Hop Test* do grupo intervenção (GI) de forma pareada com os escores antes e depois ($p=0,0035$). De acordo com o objetivo proposto pelo estudo, observou-se que a melhora no rendimento físico relacionada à força e a confiança dos membros inferiores (MMII) avaliado pelo teste aplicado foi relativa, uma vez que a análise estatística de forma independente (GC X GI) não apresentou diferença significativa ($p=0,228$)