EFEITO DE UM PROTOCOLO DE TENSIONAMENTO DE BANDAGEM ELÁSTICA SOBRE A FORÇA MUSCULAR DE RETO FEMORAL EM CORREDORES

Autor(res)

Rodrigo Antonio Carvalho Andraus
Marieli Ramos Stocco
Ana Carolina Ferreira Tsunoda Del Antonio
Tiago Tsunoda Del Antonio

Categoria do Trabalho

5

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - PIZA

Resumo

A bandagem elástica (BE) é comumente usadas em lesões esportivas em termos de prevenção, tratamento e melhora de desempenho, entretanto eficiência ainda é motivo de debate e os resultados dos estudos que avaliaram seus efeitos na força muscular em atletas ainda são contraditórios e inconclusivos. Desta forma, objetivou-se avaliar o efeito de um protocolo de tensionamento da BE sobre a força muscular de reto femoral em corredores. Trata-se de um ensaio clínico onde foram avaliados 21 corredores de ambos os sexos, frequência de treino de 3X por semana, sem lesões e/ou cirurgias em membros inferiores, com relação a força muscular de extensores e flexores de joelho por meio da dinamometria isocinetica a 60°/s no modo concêntrico/concêntrico, pré (sem aplicação de BE) e pós um protocolo de tensionamento de BE de 8 semanas. A BE foi aplicada 1x na semana e retirada após o 4 dia, com um intervalo de descanso da pele de 2 dias, foi aplicada em “I” no músculo reto femoral de origem à inserção. Adotou-se significância de 5%. Com relação a caracterização da amostra temos uma média de idade de 38,6±10,8 anos; peso de 74,2±9,9Kg, altura de 1,66±0,09m e IMC de26,9±3. Verificamos que na comparação pré e pós intervenção com BE houve uma média e desvio padrão da diferença de -6,3±10,9 (p=0,01) para extensores de joelho e -5,6±9,8 (p=0,01) para flexores de joelho, portanto a houve uma melhora significante de força muscular tanto de extensores como de flexores de joelho. Desta forma, concluímos que a BE favoreceu o ganho de força de flexores e extensores de joelho.