

### **ALONGAMENTO MUSCULAR NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE JUDÔ**

Morya, E., Tanaka, C.

Curso de Fisioterapia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

O judô é um esporte que exige velocidade de reação, agilidade, coordenação neuromuscular, força explosiva de pernas e braços, equilíbrio dinâmico e recuperado, e flexibilidade de tronco e pernas. Para tanto, como todo esporte, necessita do treinamento para seu aperfeiçoamento e essa repetitividade de movimentos pode levar a um desequilíbrio muscular entre agonistas e antagonistas, comprometendo a própria postura e dessa forma, a eficiência dos próprios movimentos, com probabilidade de lesões e comprometimento da performance atlética. Assim, como indicam estudos, a flexibilidade influencia a performance do atleta; porém, a respeito do alongamento muscular encontram-se vários estudos com prevenção de lesões, aquecimento e tratamento, mas pouco se tem tratado com aumento do desempenho atlético. Este estudo teve o objetivo de avaliar a influência do alongamento muscular no desempenho da força e velocidade dos atletas de Judô, sendo selecionados seis atletas masculinos, na faixa etária de 15 a 18 anos, todos destros, com ausência de quadros patológicos e algicos e participantes do Projeto Olímpico Xerox-USP no Centro de Práticas Esportivas da USP. Foram realizados testes pré-estabelecidos com um grupo controle, que não participou das sessões de fisioterapia e um grupo experimental, que participou de 10 sessões de fisioterapia, cujos resultados constataram melhora significativa do grupo experimental comparado com o grupo controle, demonstrando que uma melhor condição físico-funcional influencia no desempenho do atleta.

### **VERIFICAÇÃO DO EFEITO DO RELAXAMENTO MUSCULAR SOBRE OS SINAIS VITAIS E AMPLITUDE RESPIRATÓRIA DE ATLETAS JOVENS**

Camargo, C. R., Durigon, O. F. S.

Curso de Fisioterapia - FMUSP

O relaxamento pode ser utilizado pela Fisioterapia como recurso valioso, mas por envolver em algumas técnicas aspectos psicológicos, dificilmente é corretamente explorado em nossa área. O objetivo deste estudo foi a verificação do efeito do relaxamento muscular sobre os sinais em amplitude respiratória.

Metodologia: Aplicou-se um programa de dez sessões em dez atletas jovens compreendendo controle respiratório e contração isométrica associados a instruções a respeito dos estados de contração e relaxamento e de controle respiratório. A frequência cardíaca, pressão arterial, frequência respiratória e amplitude do movimento da caixa torácica nos perímetros superior, médio e inferior durante a inspiração foram tomadas antes, durante e após cada sessão e comparadas com estas medidas realizada numalinha de base obtida a partir da média de três medidas destes índices realizadas em repouso em 3 dias consecutivos.

Resultados. Os resultados apontaram efeitos sobre a função respiratória com diminuição de sua frequência e aumento das amplitudes dos movimentos durante a inspiração nos três perímetros e sobre a FC e PA de forma compensatória.

Conclusão: As variações ocorridas sugerem que o relaxamento colabora para um ajuste do organismo na manutenção da homeostase com menor gasto de energia.