

## **EFEITO AGUDO DO ALONGAMENTO ESTÁTICO ATIVO NA AGILIDADE DE ATLETAS DE BASQUETEBOL UNIVERSITÁRIO**

*ACUTE EFFECTS OF ACTIVE STATIC STRETCHING ON COLLEGE BASKETBALL PLAYERS AGILITY*

*EFEITO AGUDO DEL ALONGAMENTO ESTÁTICO ACTIVO EN LA AGILIDAD DE ATLETAS DE BALONCESTO UNIVERSITARIO*

**Mabliny Thuany Gonzaga Santos**

*mabliny.run@gmail.com*

**Marília da Silva Alves**

*marilia.alves.silva@gmail.com*

**Marcos Bezerra de Almeida**

*mb.almeida@ufs.br*

**Universidade Federal de Sergipe (UFS)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *basquetebol; agilidade; alongamento.*

### **INTRODUÇÃO**

O Basquetebol é um esporte que exige capacidades físicas e cognitivas bem desenvolvidas, dentre as quais a agilidade torna-se de grande importância devido a busca constante por vantagem posicional. Para que isto ocorra, é necessário que haja rapidez no processo de percepção visual, tomada de decisão e por fim, mudança de direção (SPITERI *et al.*, 2015).

É comum observar na rotina pré-treinos e competições dessa modalidade a execução de exercícios de alongamento estático ativo (AEA), adotados para melhorar o desempenho na atividade. Atualmente, alguns estudos analisam a influência do alongamento estático na performance de força e potência musculares (BARBOSA-NETTO, OLIVEIRA e ALMEIDA, 2018), porém, os trabalhos que analisam o efeito do AEA na performance da agilidade apresentam algumas limitações (SCANLAN, *et al.*, 2014).

Em geral, os estudos utilizam exercícios de alongamentos estáticos de 30-60 segundos de duração ao longo de uma sessão de 15-20 minutos, o que não reflete a realidade na prática (WONG *et al.*, 2011). Dessa forma, o presente estudo pretende ampliar a discussão em relação aos efeitos do AEA na performance da agilidade de atletas de basquetebol, verificando se um protocolo de alongamento estático ativo influencia negativamente a performance em um teste de agilidade combinada.



## METODOLOGIA

O estudo foi composto por 11 atletas de basquetebol da Universidade Federal de Sergipe (UFS). Os critérios para inclusão foram: atletas de basquetebol universitário, entre 18 a 25 anos de idade, que tenham se engajado em treinos e competições no ano anterior ao estudo e que seguissem um programa de treinamento com frequência mínima de três vezes/semana. Atletas com lesões osteomioarticulares seriam excluídos da amostra. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento.

A coleta de dados foi realizada em quatro sessões com no mínimo 48 horas de descanso, sendo as duas primeiras destinadas à familiarização com os alongamentos e o teste de agilidade. Nos demais dias, foram realizados os “testes de agilidade” ou “alongamento + teste de agilidade”. Ao todo foram realizados 12 exercícios de alongamento englobando os principais grupos musculares. Cada exercício teve duas séries de duração de 30 segundos de estímulo seguidos por 10 segundos de intervalo de descanso. O protocolo de agilidade consistiu em unir dois testes em um único percurso: *Zig Zag Agility Test* e o *Y-Shaped Test*.

Quando autorizados, os atletas iniciavam a corrida em linha reta para frente ao encontro de um dos integrantes do *staff* (posicionado a 5 m) até que ele sinalizasse com movimentos corporais qual a nova direção a seguir (agilidade reativa). A partir dessa mudança de direção, o atleta iniciava a corrida em zig-zag contornando cinco cones distantes 5 m entre si e com 100° de angulação (agilidade planejada). O tempo de percurso foi determinado automaticamente pelo sistema de células fotoelétricas unidirecionais. Cada atleta realizou o teste duas vezes, respeitando-se um intervalo mínimo de 10 min.

A análise dos dados compreendeu o teste-t emparelhado de Student para comparação e o coeficiente de correlação intraclasse (ICC) para a reprodutibilidade entre as tentativas. Após se determinar o melhor resultado do teste de agilidade em cada dia, foi aplicado o teste-t simples de Student, seguido de análise da inferência baseada na magnitude. Significância definida em 5%.

## RESULTADOS

O desempenho no teste de agilidade foi reprodutível em ambos os dias:  $8,31 \pm 0,56$  s e  $8,23 \pm 0,49$  s ( $p = 0,426$ ) e ICC = 0,73 ( $p < 0,001$ ) para alongamento, e  $8,35 \pm 0,48$  s e  $8,28 \pm 0,61$  s ( $p = 0,658$ ) e ICC = 0,38 ( $p = 0,022$ ) para controle. Não houve diferenças estatísticas entre os melhores desempenhos de agilidade ( $8,16 \pm 0,53$  s vs  $8,12 \pm 0,50$  s, alongamento e controle, respectivamente;  $p = 0,368$ ; IC95% = -0,18 a 0,25). No entanto, a análise da inferência baseada na magnitude considerou que o AEA exerce um efeito “muito provavelmente prejudicial” na execução do teste.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que sessões curtas de alongamento estático ativo não comprometem o desempenho no teste de agilidade combinada em atletas universitários de basquetebol. Contudo, a análise da inferência baseada na magnitude sugere cautela quanto a uso desses exercícios.

## REFERÊNCIAS

- BARBOSA-NETTO, S.; OLIVEIRA, G.K.S.; ALMEIDA, M.B. Efeito do alongamento estático específico versus geral sobre o desempenho da força muscular. *J Phys Educ*, v. 29, n.1, e2972, 2018.
- SCANLAN, A. *et al.* The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players. *J Sports Sci*. v. 32, n. 4, p. 367-74, 2013.
- SPITERI, T. *et al.* Mechanical Determinants of Faster Change of Direction and Agility Performance in Female Basketball Athletes. *J Strength Cond Res*. v. 29, n. 8, p. 2205-14, 2015.
- WONG, D. P. *et al.* Short durations of static stretching when combined with dynamic stretching do not impair repeated sprints and agility. *J Sports Sci Med*, v. 10, n. 2, p. 408-16, 2011.

