

Ivo Rúben Soares Dias

25304

Dissertação com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do:

Prof. Dr. João Luís Campos Pereira da Cruz Viana

Prof. Dr. Alberto Jorge Carvalho Alves

Prof. Dr. Eduardo André de Azevedo Abade

Outubro 2017

Resumo

Os exercícios realizados com apoio unilateral ou bilateral em superfícies instáveis são frequentemente incluídos em sessões de treino de força. Contudo, existe pouca literatura que tenha investigado os efeitos agudos destes exercícios na força máxima, aptidão funcional e impulsão vertical. O principal objetivo deste trabalho foi investigar os efeitos agudos da realização do exercício ponte de glúteos em diferentes condições de apoio e estabilidade, na força máxima, máxima taxa de produção de força instantânea e impulsão vertical de sujeitos não treinados. Este estudo comparou os efeitos agudos do exercício ponte de glúteos realizado em quatro condições: (i) com apoio bilateral em superfície estável; (ii) com apoio unilateral em superfície estável; (iii) com apoio bilateral em superfície instável; (iv) com apoio unilateral em superfície instável. A superfície instável usada foi uma plataforma BOSU. A amostra foi constituída por 10 participantes femininos, não treinados, com uma média de idades de 25.3 ± 2.05 anos. A força máxima e a máxima taxa de produção de força instantânea foram avaliadas através da contração isométrica máxima num dinamómetro isocinético. A impulsão vertical foi avaliada através do teste *counter movement jump* num aparelho Optojump®. As avaliações decorreram em 4 momentos: antes do exercício (baseline); imediatamente após o exercício; após 30 minutos do exercício; após 60 minutos do exercício. A comparação foi realizada entre o exercício bilateral estável e o exercício unilateral estável, e entre o exercício bilateral instável e o exercício unilateral instável.

No exercício bilateral estável, verificou-se um efeito *possibly harmful* na força máxima após 30 e 60 minutos. Relativamente à taxa de produção de força máxima instantânea, observou-se um efeito *possibly beneficial* e *likely harmful* nos momentos imediatamente após e após 60 minutos, respetivamente. Na avaliação do *counter movement jump*, foi verificado um efeito *likely trivial* no momento imediatamente após o exercício e *possibly harmful* após 60 minutos. No exercício bilateral instável, verificou-se um efeito *likely trivial* na força máxima no momento imediatamente após o exercício, um efeito *possibly beneficial* após 30 minutos e um efeito *likely beneficial* após 60 minutos. Ainda nesta condição, o efeito na taxa de produção de força máxima instantânea e no *counter movement jump* foram registados como *unclear*. Em suma, os praticantes de treino de força devem ter em consideração os prováveis efeitos agudos prejudiciais do exercício bilateral estável na taxa de produção de força máxima instantânea. Por outro lado, a realização da condição bilateral instável parece induzir um aumento na força máxima, 30 e 60 minutos após o exercício.