

## COMPARAÇÃO DO TRABALHO MÁXIMO CONCÊNTRICO E EXCÊNTRICO DOS MÚSCULOS EVERSORES DO TORNOZELO

**Autores:** JOÃO VICTOR DE ARAÚJO QUEIROZ, LUCAS HENRIQUE SOARES RIBEIRO, GEOVANNA DE SOUZA ANDRADE, KARINE CASTRO BRITO, GIOVANA MENDES AMARAL, HELLEN VELOSO ROCHA MARINHO, SERGIO TEIXEIRA DA FONSECA

**RESUMO:** O trabalho é uma variável que reflete a capacidade da musculatura de gerar força ao longo de toda a amplitude de movimento. O presente estudo buscou comparar o trabalho máximo concêntrico e excêntrico dos músculos eversores do tornozelo na velocidade de 120° em indivíduos adultos jovens. A amostra do presente estudo foi composta por 19 adultos jovens, sendo 8 homens e 11 mulheres, com idade entre 18 e 30 anos. Para avaliação do desempenho muscular relativo à variável trabalho máximo normalizado pela massa corporal foi utilizado o dinamômetro isocinético *Biodex 3 System Pro*. Os indivíduos foram posicionados sentados, com 70° de flexão do quadril e flexão de joelho entre 30° e 45° e o eixo foi alinhado através do corpo do tálus e maléolo lateral à 35° de flexão plantar. A avaliação do desempenho muscular dos eversores do tornozelo foi realizada no modo concêntrico e no modo excêntrico na velocidade de 120°/s, sendo realizadas 5 repetições para cada um dos tipos de contração. Durante os testes foram dados incentivos verbais, para que os indivíduos realizassem o máximo de força possível. Foi utilizado teste t para verificar possíveis diferenças na variável trabalho máximo concêntrico e excêntrico, normalizado pela massa corporal, dos músculos eversores do tornozelo na velocidade de teste 120°/s. O nível de significância estabelecido foi de  $p < 0,05$ . Foram evidenciadas diferenças significativas, para a variável trabalho máximo concêntrico e excêntrico ( $p < 0,001$ ), normalizado pela massa corporal, foram obtidos os seguintes valores de média e desvio padrão: modo concêntrico 12,068 J  $\pm$  2,342; modo excêntrico 17,522 J  $\pm$  4,027. O trabalho máximo normalizado pela massa corporal dos músculos eversores do tornozelo foi menor durante o modo concêntrico do movimento, quando comparada ao modo excêntrico.