

## **Influência da resposta de equilíbrio estático pré e pós-aquecimento específico em ginastas de trampolim**

Ligia Cerceaux Linhares (Autor), Daniel Barbosa Coelho (Orientador), Felipe Alves Pinheiro Sousa (Co-Autor), Laryssa Fernandes Pereira Silva (Co-Autor), Matheus Henrique Oliveira Martins (Co-Autor), Tayná Karine Sousa Pinto (Co-Autor), Simone Cristina Araújo (Co-Autor), Matheus Ibrahim Cardoso (Co-Autor), Marinalva Maria Brito (Co-Autor)

**Introdução:** A ginástica de trampolim é uma das modalidades esportivas menos reconhecidas, apesar de ser um esporte olímpico. Uma das variáveis necessárias para um atleta deste esporte é o equilíbrio, sendo também uma capacidade coordenativa que se realiza através da manutenção do centro de gravidade dentro da área da superfície de apoio, podendo ocorrer de três formas: estático, dinâmico e recuperado. Antes de competições ocorre uma preparação específica, vulgarmente chamada de “aquecimento”, com realização de várias repetições específicas da série que o atleta utiliza para a competição. Este aquecimento também é composto por alongamentos e atividades gerais. O objetivo deste estudo foi avaliar o equilíbrio estático pré e pós-aquecimento específico em atletas de ginástica de trampolim. **Metodologia:** A amostra foi composta por seis atletas de ambos os sexos, com idades entre 11 e 18 anos. Os indivíduos realizaram o teste de equilíbrio (estabilometria) em plataforma de força MG System® de forma estática por 60s avaliando-se o deslocamento da área do centro de pressão (COP) em cm<sup>2</sup>, a amplitude de oscilação ântero-posterior (AMP-AP) e médio-lateral (AMP-ML) em cm. Logo após os atletas realizaram aquecimento específico da modalidade, exercícios posturais com contração do abdômen e dos principais grupos musculares e posteriormente com o alongamento destes, e logo após a medição das mesmas variáveis para análise posterior. Para comparação dos resultados aplicou-se um teste de t-student para amostras pareadas com  $p < 0,05$ . **Resultados:** Houve diferença somente no deslocamento de COP (pré  $82,24 \pm 15,17$ , pós  $91,93 \pm 13,41$  cm<sup>2</sup>,  $p < 0,05$ ), e as variáveis de AMP-AP (pré  $1,34 \pm 0,66$ , pós  $1,75 \pm 0,90$  cm) e AMP-ML (pré  $2,82 \pm 0,45$ , pós  $3,29 \pm 1,13$  cm) não apresentaram diferenças. **Conclusão:** Houve alteração de uma COP que identifica perturbação ainda que mínima do equilíbrio em decorrência do aquecimento específico. As implicações deste fator devem ser melhor estudadas.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto