

033

ANÁLISE BIOMECÂNICA DO EXERCÍCIO DE FLEXÃO PLANTAR SENTADO. *Artur Bonezi dos Santos, Everton Krueel da Rocha, Jefferson Fagundes Loss (orient.) (UFRGS).*

Conhecer a característica de torque externo que aparelhos de musculação oferecem pode ser interessante para a elaboração de um programa de exercícios. Ao cruzar esta informação com as características mecânicas e fisiológicas da musculatura envolvida no exercício é possível saber se a mecânica do o aparelho contribui para que a musculatura seja submetida a um esforço ótimo. Os objetivos deste estudo foram caracterizar o tipo de torque externo do aparelho de Flexão Plantar Sentado e verificar se a mecânica deste aparelho está de acordo com as características mecânicas e fisiológicas do tríceps sural. Para caracterizar o torque de resistência do aparelho relacionou-se a distância perpendicular resistente e a força resistente. As considerações mecânicas e fisiológicas referentes ao tríceps sural são oriundas da análise da distância perpendicular muscular, bem como das relações força comprimento. Os resultados mostraram que o torque de resistência é crescente do início para o meio do exercício e decrescente do meio para final. O tríceps sural apresenta uma mecânica que está de acordo com o torque de resistência oferecido pelo aparelho, entretanto do ponto de vista fisiológico seria interessante que o aparelho oferecesse um torque de resistência decrescente.