



EXERCÍCIOS DE PLIOMETRIA E A PREVENÇÃO DE LESÕES

Artur Gusmão¹
Dyovana Rodrigues¹
Pedro Rodrigues¹
Luciano Loureiro²

RESUMO

Os exercícios de pliometria tem apresentado eficácia na prevenção e na manutenção de lesões. Este estudo se dará com o objetivo de investigar as recomendações do exercício de pliometria e seus resultados, para a prevenção de lesões em pessoas que utilizam. Exercícios de pliometria são os que requerem um rápido alongamento da musculatura seguido de uma rápida ação concêntrica. Para utilizar os exercícios pliométricos em um treinamento físico, é necessário observar que: a escolha dos exercícios pliométricos a serem utilizados deve refletir as demandas específicas do objetivo. Obviamente, o domínio técnico dos exercícios é fundamental para o seu funcionamento perfeito. Segundo a literatura, um programa de pliometria deve durar cerca de 9 semanas, com 2 seções semanais de treino. Não adianta usar os exercícios pliométricos como treinamento inicial para entrar em forma, é necessário ter um nível no mínimo básico de força para ter o resultado desejado. Por mais que seja claro o fato de que o treinamento pliométrico é útil, na reabilitação, ele não pode atender e beneficiar todo tipo de paciente. Geralmente, o exercício de pliometria é recomendado para pessoas que desejam voltar aos esportes, mais especificamente, os esportes que requerem movimentos explosivos. É contra indicado iniciar o treinamento pliométrico pacientes de reabilitação que tenham: inflamação aguda ou dor, pós operatório imediato e instabilidade articular. Sendo assim podemos concluir que os exercícios pliométricos quando utilizados tanto na reabilitação como no aperfeiçoamento da aptidão física são eficientes. Este tipo de exercício é eficaz quando praticado corretamente com acompanhamento profissional.

Palavras-chave: exercício, treinamento, pliometria.