CARO EDITOR: TODAS AS ALTERAÇÕES ESTÃO REFERIDAS A RESPECTIVA LINHA, EM AZUL AS ALTERAÇÕES EFETUADAS. A CORREÇÃO DA LÍNGUA PORTUGUESA FOI EFETUADA CONFORME ORIENTAÇÕES DOS REVISORES.

**LINHA 10: EFEITO CRÓNICO DO TREINO DE FORÇA COM VIBRAÇÃO**

**LINHA 34:** ... foi verificar o efeito crónico do treino de

**LINHA 38:** ... com frequência de 26-Hz e Controlo.

**LINHA 39:** semanas de treino foi realizado novamente

**LINHA 47:** Palavras-Chave: Treino.Vibração.Velocidade

**LINHA 65:** A vibração mecânica tem sido utilizada em programas de treino desportivo **LINHA 66:** por ser capaz de gerar aumentos crónicos na força muscular

**LINHA 69:** efeitos do treino com vibrações sobre o desempenho

**LINHA 70:** em gestos desportivos específicos. De acordo com Cochrane e Stannard

**LINHA 73:** os efeitos da vibração sobre outros gestos desportivos.

**LINHA 75:** com base nos efeitos do treino com vibração sobre a força muscular, têm **LINHA 76:** utilizado este tipo de treino com o objetivo de aumentar

**LINHA 77-8:** De facto,

**LINHA 80:** de indivíduos submetidos ao treino com

**LINHA 84:** crónico significativo na velocidade de corrida.

**LINHA 87:** Este fenómeno pode ser explicado pelo facto de que a

**LINHA 97:** mais utilizado no treino é a VCI. Durante a VCI

**LINHA 108:** É de realçar, contudo,

**LINHA 111:** Face ao exposto, o objetivo do presente estudo foi verificar o efeito crónico do treino

**LINHA 118:** 8 Hz, 26 Hz e Controlo.

**LINHA 119:** realizou 4 semanas de treino isométrico de força, numa frequência trisemanal,

**LINHA 122:** o mesmo treino, contudo, durante as CVMs foi aplicada vibração localizada **LINHA 124:** Controlo não realizou nenhum tipo

**LINHA 125:** de treino. Após as 4 semanas de treino foi

**LINHA 131:** 26.2 ± 4.3 anos, massa corporal de 73.8 ± 11.7 Kg e estatura de 177 ± 8.0 cm

**LINHA 134:** Comité

**LINHA 138:** aleatoriamente por 4 grupos: grupo Isométrico, que realizou o treino isométrico convencional

**LINHA 139:** submetido a um treino ...

**LINHA 140:**  (n=14); grupo 26Hz, que executou o treino com aplicação de vibração com **LINHA 141:**  26 Hz de frequência (n=14); grupo Controlo, não sujeito a qualquer tipo de treino (n=14).

**LINHA 142:**  período de treino foi...

**LINHA 143:**  **Protocolos de Treino**

**LINHA 143:**  vibração mecânica. Tal período de duração foi determinado pelo facto de

**LINHA 147:**  partir do treino com vibrações localizada

**LINHA 153:**  contração iniciava-se a partir do momento em que o *plateau* de força fosse

**LINHA 154:**  de cinco minutos entre as repetições. Este treino foi...

**156:**  Os voluntários posicionavam-se

**LINHA 158:**  máxima dos extensores de joelho e anca, tracionando o cabo do equipamento. **LINHA 160:** dos voluntários, era utilizado como *feedback* durante o treino. Antes do início

**LINHA 163:** realizou o mesmo treino, contudo, após atingir o *plateau* de força, o

**LINHA 168:** eficientes para gerar efeitos crónicos sobre a força muscular

**LINHA 174:** O grupo Controlonão realizou nenhum tipo de treino.

**LINHA 178:** registado a partir de fotocélulas (*software* *MultiSprint Full*, versão 3.5.7 – Hidrofit – Brasil),

**LINHA 184-85:** No final de cada tentativa, o voluntário era informado do resultado do seu desempenho, no sentido de aumentar a sua motivação na execução seguinte.

**LINHA 187:** voluntário utilizava

**LINHA 201: …**excêntrico, que tracionava

**LINHA 206:***MultiSprint Full* (versão 3.5.7 – Hidrofit – Brasil). O registo da força gerada pelos voluntários

**LINHA 208:**Staniak®, Polónia, 1000 Hz),

**LINHA 209:** (Amplificador WTM 005-2T/2P JD Jaroslaw® –Polónia)

**LINHA 210:**que fornece ao *software* (MAX versão 5.5 - Zb.Staniak® – Polónia) os valores

**LINHA 217:**Para cálculo do *Effect Size* foi utilizado o software GPOWER 3.1.

**LINHA 222:** respetivos

**LINHA 232-233:** Na tabela 3 estão apresentados os valores relativos ao *Effect Size* dos quadros grupos estudados, nas diferentes estações (0-10m; 10-30m; 30-40; 0-40).

**LINHA 239:** O presente estudo verificou o efeito crónico do treino de força

**LINHA 240: …**com a treino proposto, tanto com a frequência de 8 Hz,

**LINHA 241:** como com a frequência de 26 Hz, não modificaram

**LINHA 247:** Na literatura consultada, apenas Couto et al. (2012) investigaram os efeitos **LINHA 249:** encontrado efeitos positivos deste tipo de vibração. Refira-se, no entanto,

**LINHA 258:** estações (10-30m e 30-40m) coincidem com os valores registados por

**LINHA 260:** velocidade nos 10m iniciais. Refira-se que os autores utilizaram 6 semanas de treino,

**LINHA 262:** semanas ser apontada como suficiente para gerar respostas crónicas ao treino

**LINHA 264: …**sido suficiente para gerar os efeitos crónicos esperados.

**LINHA 268:** não encontraram melhorias significativas sobre o

**LINHA 271:** Torvinen et al. (2003) verificaram os efeitos de 8 semanas de treino

**LINHA 273:** resultados do grupo controlo e grupo experimental.

**LINHA 280:** ao reflexo miotático. A exposição crónica a este tipo de estímulo pode então aumentar

**LINHA 281: …**muscular e, quando combinado com o treino de força convencional,

**LINHA 282: …**efeitos deste tipo de treino.

**LINHA 283:** No treino desportivo a

**LINHA 299:** que o treino com este tipo de vibração pudesse gerar efeitos positivos sobre a velocidade de

**LINHA 306:** por esse facto, eram esperados aumentos na velocidade de corrida

**LINHA 307:** obtidos no treino com vibrações geralmente

**LINHA 311:** tendões, não são desenvolvidos no treino com vibrações.

**LINHA 312:** Luo et al. (2005b), atletas de alto nível apresentam maiores efeitos agudos ao treino

**LINHA 314:** suscetíveis aos efeitos crónicos do treino com vibração do amostra utilizada

**LINHA 316:** foi capaz de gerar efeitos crónicos sobre a velocidade de corrida.

**LINHA 317:** Outro aspeto investigado

**LINHA 324-325-26:** Quanto à limitação do estudo, a exposição dos indivíduos a um exercício prévio não específico da tarefa realizada (corrida de velocidade), pode ter influenciado de forma negativa os resultados.

**LINHA 332-333-34:** Considerando os resultados deste estudo e as características dos métodos utilizados, assim como as características da amostra em questão, sugere-se a não aplicação dos protocolos descritos para o desenvolvimento da velocidade de corrida.

COLOCAÇÃO DO NOME CORRETO DO PERIÓDICO *The Journal of Strength and Conditioning Research* NAS LINHAS: 342, 346-7; 350-1; 354; 371; 386-7; 419-20; 448

**LINHA 356: Are**

**LINHA 475:** Controlo

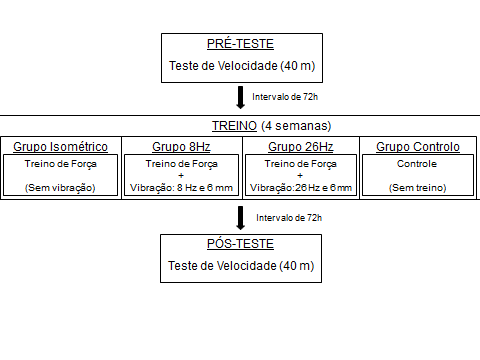
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Isométrico (n= 13)** | **8 Hz (n= 14)** | **26 Hz (n= 14)** | **Controlo (n=14)** |

**LINHA 479:**

*Tabela 3 – Valores de Effect Size para os diferentes protocolos*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Isométrico | 8Hz | 26Hz | Controlo |
| Estação |  |  |  |  |
| 0-10m | 0.418 | 0.151 | 0.320 | 0.926 |
| 10-30 m | 0.361 | 0.002 | 0.233 | 0.269 |
| 30-40 m | 0.064 | 0.114 | 0.288 | 0.654 |
| 0-40 m | 0.572 | 0.033 | 0.162 | 0.784 |

**LINHA 482:**

**