

RESUMO - FITNESS, WELLNESS E DESEMPENHO FÍSICO

AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES NEUROMUSCULARES RELACIONADAS AO SALTO EM ATLETAS DE VOLEIBOL MASCULINO

Moisés Augusto De Oliveira Borges (m.oliveiraborges@hotmail.com)

Christian Mandovani Lima (profcmandovani@gmail.com)

Paulo Cezar Teixeira Bach (paulobach2528@gmail.com)

Pedro Adolpho Pessanha Furtado (pedro.edfisica@outlook.com)

Vicente Lima (professorvicentelima@gmail.com)

Introdução: O voleibol é um esporte coletivo que exige esforços físicos intensos e intermitentes, com destaque para ações de alta demanda como os saltos verticais, frequentemente utilizados em fundamentos como saque, levantamento, ataque e bloqueio. O rendimento nessas ações depende de diversos fatores, entre os quais se destacam as capacidades elástica, contrátil e a coordenação motora envolvida nos gestos do salto. Considerando esses aspectos, o presente estudo teve como propósito avaliar essas capacidades em jovens atletas do sexo masculino, praticantes de voleibol em um clube do estado do Rio de Janeiro. Métodos: Participaram da pesquisa 18 atletas masculinos, com média de idade de $17,28 \pm 0,89$ anos, massa corporal de $64,53 \pm 7,47$ kg e estatura de $178,72 \pm 7,72$ cm. Os dados referentes aos desempenhos nos saltos Squat Jump (SJ), Countermovement Jump (CMJ) e Abalakov foram coletados ao final da fase de pré-temporada de 2025, por meio de uma plataforma de salto (CEFISE - jump-system-duo). Os resultados foram expressos em média e desvio padrão. A normalidade dos dados foi verificada

pelo teste de Shapiro-Wilk. Para análise estatística, utilizou-se ANOVA com post-hoc de Tukey, adotando-se nível de significância de $p < 0,05$. Resultados: As médias de desempenho obtidas nos testes de salto foram: $34,82 \pm 5,40$ cm (SJ), $38,29 \pm 5,27$ cm (CMJ) e $44,38 \pm 7,37$ cm (Abalakov). A ANOVA indicou diferenças estatisticamente significativas entre SJ e CMJ ($p = 0,01$), bem como entre SJ e Abalakov ($p = 0,00$). Não foram observadas diferenças significativas entre CMJ e Abalakov ($p = 0,21$). Conclusão: A contribuição da capacidade elástica e da coordenação dos membros superiores influencia significativamente o desempenho no salto vertical em jovens atletas de voleibol, sendo que saltos que envolvem ações excêntricas (CMJ) e coordenação de braços (Abalakov) apresentam melhor desempenho em comparação ao SJ. No entanto, a diferença entre CMJ e Abalakov não foi estatisticamente significativa.

Palavras-chave: voleibol; treinamento físico; movimento; atividades esportivas; esportes.