

RESUMO - FITNESS, WELLNESS E DESEMPENHO FÍSICO

DIFERENÇAS ENTRE A CAPACIDADE ELÁSTICA, CONTRÁTIL E DE COORDENAÇÃO DO MOVIMENTO DE SALTO DE JOVENS ATLETAS DE VOLEIBOL FEMININO

Paulo Cezar Teixeira Bach (paulobach2528@gmail.com)

Vicente Lima (professorvicentelima@gmail.com)

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

Christian Mandovani Lima (profcmandovani@gmail.com)

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

Introdução: O voleibol é uma modalidade esportiva caracterizada por ações intermitentes de alta intensidade, especialmente em movimentos de saltos verticais, em ações como saque, armação, ataque e bloqueio. O desempenho no salto é influenciado por diferentes aspectos, dentre eles as capacidades elástica, contrátil e de coordenação do movimento. Diante disso, o objetivo deste estudo foi analisar a capacidade elástica, contrátil e de coordenação do movimento de salto de jovens atletas de voleibol feminino de um clube do estado do Rio de Janeiro. Métodos: Participaram da pesquisa, 18 atletas do sexo feminino, com médias de idade de $16,7 \pm 0,95$ anos, de massa corporal $59,03 \pm 10,40$ Kg e de $166,5 \pm 9,85$ cm de estatura. Os dados de desempenho do Squat Jump (SJ), Countermovement Jump (CMJ) e Abalakov foram coletados durante a fase final de pré-temporada de 2025, utilizando uma plataforma de salto (CEFISE - jump-system-duo). Os dados são apresentados por média e desvio padrão. O teste de Shapiro-Wilk confirmou que os dados são

paramétricos. A ANOVA com post-hoc de Tukey foi utilizada, adotando-se $p < 0,05$. Resultados: A média de desempenho nos saltos foram de: $26,98 \pm 3,35$ cm no SJ, $29,04 \pm 4,33$ no CMJ e $33,11 \pm 4,44$ no Abalakov. A ANOVA revelou existência de diferença estatística significativa entre o desempenho nos saltos SJ e CMJ ($p=0,01$) e SJ e Abalakov ($p=0,00$); sem diferenças significativas entre CMJ e Abalakov ($p=0,29$). Conclusão: A atuação da componente elástica e da coordenação dos membros superiores exerce impacto relevante no rendimento dos saltos verticais entre jovens atletas de voleibol. Os testes que incorporam movimentos excêntricos, como o CMJ, e o uso coordenado dos braços, como no Abalakov, resultaram em desempenhos superiores quando comparados ao SJ. Contudo, não foi observada diferença estatisticamente significativa entre os resultados obtidos no CMJ e no Abalakov.

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