

RESUMO - FITNESS, WELLNESS E DESEMPENHO FÍSICO

DESEMPENHO EM SALTO PRÉ E PÓS TREINAMENTO PLIOMÉTRICO

Christian Mandovani (christianmdv@gmail.com)

Paulo Cezar Teixeira Bach (paulobach2528@gmail.com)

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

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

Gabriel Rodrigues De Souza Netto (rsnettogabriel@gmail.com)

*Clara Regina&Amp;Nbsp;Da&Amp;Nbsp;Costa&Amp;Nbsp;Nunes
(claranunes@gmail.com)*

Vicente Lima (professorvicentelima@gmail.com)

Introdução: O salto é uma habilidade motora essencial para a prática de diversas atividades e esportes, como o basquete e o vôlei. Segundo a teoria de potencialização pós ativação, exercícios de condicionamento resultam em uma melhora de curto prazo no desempenho. Dessa forma, é importante que haja uma boa intervenção para alcançar um desempenho satisfatório em tal habilidade.

Diante disso, o objetivo desse estudo foi verificar se a potencialização pós-ativação resulta em ganho de desempenho no salto. Métodos: A amostra foi constituída por 12 participantes, sendo 8 do sexo masculino e 4 do sexo feminino, com média de idade de $21,25 \pm 2,6$ anos , estatura média de $171,46 \pm 10,81$ cm , massa corporal média de $70,54 \pm 15,18$ kg. Os participantes realizaram testes de desempenho em plataforma de salto, consistindo em três

saltos contramovimento (CMJ), executados com intervalo de 15 segundos entre cada tentativa, pré e pós protocolo de treino pliométrico, composto pelos exercícios de Hurdle Jumps, Vertical Jumps, Double Leg multi-Jumps e Drop Jumps. O teste de normalidade de Shapiro-Wilk revelou que os dados são paramétricos. Assim, utilizou-se o Test t com $p \leq 0,05$. Resultados: Com base nos resultados obtidos, foi possível verificar a existência de potencialização por pós-ativação no treinamento do salto vertical (CMJ). Houve um aumento significativo na média do desempenho do salto após a intervenção (de 32,52 cm para 34,13 cm), com diferença estatística significativa ($p < 0,05$), evidenciada pelo Teste T de amostras emparelhadas. Conclusão: Esse resultado reforça a eficácia do protocolo utilizado, que proporcionou melhora na performance sem induzir fadiga, confirmando a teoria da pós-ativação como estratégia eficiente para otimizar o rendimento. Dessa forma, a pós-ativação mostrou-se útil não apenas como ferramenta de aquecimento, mas também promoveu ganho de desempenho imediato em ambos os sexos, com diferentes características corporais.

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