Educação Física

COMPARAÇÃO DO AQUECIMENTO CONVENCIONAL COM O AQUECIMENTO NO ESTILO POTENCIALIZAÇÃO PÓS ATIVAÇÃO.

PEDRO HENRIQUE DA SILVA ALVES MARTINS - Pedro Henrique da Silva Alves Martins - 7o período de Educação Física , UFLA, pedro.martins7@estudante.ufla.br

Sandro Fernandes da Silva - Sandro Fernandes da Silva - Orientador, Professor no Departamento de Educação Física, UFLA: sandrofs@ufla.br - Orientador(a)

Rafael Correa Teodoro - Rafael Correa Teodoro - Coorientador, Pós-Graduando no Departamento de Nutrição, UFLA, rafael.teodoro1@estudante.ufla.br

Francisco Manoel de Assis - Francisco Manoel de Assis - Professor no Departamento de Educação Física, UFLA, franciscomanoel@ufla.br

Octavio Henrique de Carvalho Silva - Octavio Henrique de Carvalho Silva - 7o período de Educação Física , UFLA, bolsista PIBIC/UFLA: octavio.silva2@estudante.ufla.br

Mateus Pagioro Pena Nogueira - Mateus Pagioro Pena Nogueira - 2° período Educação Física Bacharelado , UFLA, mateus.nogueira4@estuadante.ufla.br

Resumo

Na prática esportiva, a potência muscular é crucial em atividades que requerem movimentos explosivos, como saltos, sprints, e levantamentos de peso. A literatura relata que,utilizar exercícios em que a velocidade de execução é fundamental, pode auxiliar em atividades que o sistema ATP-CP é predominante. Esse tipo de aquecimento é denominado potencial de pré-ativação (PPA). O objetivo do presente estudo é comparar o aquecimento tradicional com o aquecimento feito com a PPA no salto horizontal. A amostra deste estudo foi composta por 10 estudantes do curso de Educação Física, com idade média de 24 ± 4,5 anos. A coleta de dados ocorreu no ginásio poliesportivo da Universidade Federal de Lavras, caracterizando-se como um estudo experimental, randomizado e cruzado de forma aleatória. Os indivíduos foram divididos aleatoriamente em dois grupos, sendo que metade realizou a intervenção com pré-ativação, enquanto a outra metade seguiu o aquecimento convencional. No dia seguinte, os grupos foram invertidos. O protocolo de aquecimento convencional consistiu em dez minutos de corrida, seguidos de exercícios de alongamento e mobilidade para os membros inferiores. Já o aquecimento com pré-ativação incluiu cinco minutos de corrida, seguidos pelos mesmos exercícios de alongamento e mobilidade, acrescidos de 3 séries de 6 repetições de agachamento. Durante o agachamento, a fase concêntrica foi realizada na maior velocidade possível, com uma carga equivalente a 30% do habitual de cada participante, com intervalo de 1 minuto entre as séries. Após 2 minutos de descanso, os voluntários realizaram o teste experimental, que consistiu em 3 saltos horizontais, com 1 minuto de pausa entre cada salto, foi utilizado a média dos três saltos para fazer a comparação. Os dados foram apresentados como médias e desvio padrão. O teste de Shapiro-Wilk foi aplicado para verificar a normalidade dos dados ($p > 0,05$). A comparação entre os grupos foi realizada utilizando o teste t de Student, a diferença significativa considerada foi de $p < 0,05$. O grupo que realizou o aquecimento convencional teve uma média de salto 1.77 ± 0.42m, e o grupo que realizou o aquecimento com a pré-ativação apresentou uma média de 1.79 ± 0.44m, no entanto não houve diferença significativa na comparação entre os grupos $p > 0,05$. Desta forma, conclui-se que o protocolo utilizado no presente estudo não apresentou melhoras significativas no salto horizontal em relação ao aquecimento tradicional.

Palavras-Chave: Salto horizontal, Potência muscular, Aquecimento.
Instituição de Fomento: Universidade federal de Lavras

Sessão: 2
Número pôster: 207 *novembro de 2024*
Identificador deste resumo: 3756-18-3910

Link do pitch: https://youtu.be/lx4kU4MRy-U