



ISSN: 2526-3250

A INFLUÊNCIA DA FADIGA NA ALTURA DE SALTOS VERTICAIS CONTINUOS

Autor: Lucas Souza Santos

Orientador: Luiz Fernando Cuozzo Lemos

Coorientador: Igor Martins Barbosa

Nível: Graduação

Categoria: Ensino/Pesquisa: Ciências Da Saúde

Resumo:

Introdução: Nos dias atuais, nossa sociedade tem voltado seus olhos a uma melhora na qualidade de vida e no condicionamento físico. Uma das maneiras de se buscar essa melhora é optando pela prática de treinamento de força, que é comumente realizado nas academias. Outra forma muito procurada para ganhos de condicionamento físico são as práticas esportivas, como o handebol. O exercício físico caracteriza-se por uma situação que retira o organismo de sua homeostase, conseqüentemente, do organismo como um todo. Assim, várias adaptações fisiológicas são constituídas, como por exemplo, a resistência à instauração precoce da fadiga. **Objetivos:** Diante do exposto, o presente estudo busca comparar as médias das alturas em saltos verticais de atletas de handebol (GH) e praticantes de treinamento de força (GF), ambos do sexo feminino, através de um teste de saltos verticais contínuos de 30 segundos. **Justificativa:** Faz-se necessários estudos a cerca da especificidade do treinamento físico e da instauração da fadiga. **Metodologia:** A amostra totalizou GH: 16 participantes e GF: 12 participantes. Realizou-se o maior número de saltos verticais possíveis sobre uma plataforma de contato CEFISE®, que por sua vez estava ligada a um computador que calculou as alturas conseguidas (sistema para medida de salto Jump System®). A técnica aplicada foi a de saltos verticais com contramovimento (Counter Movement Jump), sem ajuda dos membros superiores. Foram calculados os valores da média da altura dos primeiros cinco saltos e dos últimos cinco. Os dados foram submetidos à estatística descritiva. Foi verificada a normalidade na distribuição dos dados por meio do teste de Shapiro-Wilk. Para as comparações na caracterização dos grupos e nas variáveis relacionadas aos saltos, entre os grupos distintos, foi utilizado o teste t para amostras independentes. Nas comparações dentro do mesmo grupo foi utilizado o teste t pareado. O nível de significância para todos os testes foi de 5%. **Resultados finais:** É possível concluir, com base nos achados do presente estudo, que valores de altura de membros inferiores são afetados pela instauração da fadiga avaliados pelo teste de saltos de 30 segundos, tanto em atletas de handebol, como em praticantes de treinamento de força.

Anais da 6ª Mostra de Ensino, Extensão e Pesquisa do Campus Osório 27 e 28 de setembro de 2016.

<https://moexp.osorio.ifrs.edu.br/anais/2016>