

Comparação de altura e potência nos saltos verticais entre grupos de mulheres ativas

Igor Martins Barbosa¹
Eduardo Porto Scisleski¹
Hyago Bernardes da Rosa¹
Letícia Oliveira da Silva¹
Samuel Klippel Prusch¹
Fábio Cunha²
Luiz Fernando Cuozzo Lemos³

Prática de exercícios físicos tem por objetivo melhorar um ou mais componentes de aptidão física, como: condição aeróbica, força e flexibilidade. Sendo que, além da aptidão física, características antropométricas também podem exercer relevância na prática de exercícios físicos, algumas delas mais que outras, como, por exemplo, a estatura que pode influenciar no mecanismo do ciclo alongamento-encurtamento (CAE), onde uma ação muscular excêntrica é prontamente sucedida de uma ação muscular concêntrica, desta forma, a energia elástica armazenada no conjunto musculotendíneo é utilizada de forma eficiente, havendo a perda energética mínima, desta forma influenciando em exercícios físicos, como os saltos verticais. O objetivo do presente estudo foi realizar comparações entre a altura e a potência em saltos verticais entre dois grupos de mulheres ativas, divididos em função do percentil da estatura das participantes. GA) Grupo das mulheres com percentil de 51 – 100; GB) Grupo das mulheres com percentil até 50. O termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) foi assinado por cada participante. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Cenecista de Osório - UNICNEC sob o protocolo nº 50191115.7.00005591. As avaliações ocorreram no laboratório de fisiologia do exercício da UNICNEC, foram realizadas cinco tentativas dos saltos *Squat Jump* (SJ) e *Counter Movement Jump* (CMJ) para cada participante, sobre uma plataforma de contato (CEFISE®). Entre cada tentativa, foram dados 30 segundos de descanso. Após

¹ Graduandos do curso de Educação Física – UNICNEC.

² Professor Orientador – UNICNEC.

³ Professor Orientador – UFSM.

Conhecimento e Diversidade: Caminhos para novas descobertas

a aquisição dos saltos válidos, foi realizada a média dos dois melhores saltos de cada categoria. Os dados foram submetidos à estatística descritiva. Foi verificada a normalidade na distribuição dos dados por meio do teste de Shapiro-Wilk e a homogeneidade por meio do teste de Levene. Para comparações entre os grupos distintos utilizou-se o teste “t” para amostras independentes. O nível de significância para todos os testes foi de 5%. Em relação aos grupos desta pesquisa, pode-se dizer que possuem características físicas semelhantes (IMC=0,438, massa=0,058 e idade=0,754), mas apresentam divergência na estatura (<0,001) entre o GA e GB, usando essa característica como critério de divisão dos grupos. O impacto de características antropométricas em diversos casos é apontado na literatura como influenciador de várias capacidades físicas, sendo verificado nos presentes achados, também uma influência nos resultados de saltos verticais. Já, em relação aos dados obtidos na plataforma de contato, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas referentes à altura dos saltos (SJ=0,304; CMJ=0,258), porém diferem nos valores de potência (SJ=0,038; CMJ=0,031). É possível concluir, com base nos presentes achados, que características antropométricas, como a estatura, pode ser um fator determinante na produção de potência de membros inferiores e exercer uma possível influência no CAE, mas que pode não apresentar influência direta na altura dos saltos verticais em mulheres ativas.

Palavras-chave: Ciclo Alongamento-Encurtamento, Antropometria, Estatura.