

SALÃO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XXIX SIC

UFRGS
PROPESQ



múltipla 
UNIVERSIDADE
inovadora  inspiradora

Evento	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2017
Local	Campus do Vale
Título	EFEITO AGUDO DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO COM E SEM INDUÇÃO DE POTENCIALIZAÇÃO PÓS-ATIVAÇÃO NO DESEMPENHO DE SALTOS EM JOGADORES DE VOLEIBOL
Autor	RICARDO DOS SANTOS GEHRKE
Orientador	LEONARDO ALEXANDRE PEYRE TARTARUGA

EFEITO AGUDO DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO COM E SEM INDUÇÃO DE POTENCIALIZAÇÃO PÓS-ATIVAÇÃO NO DESEMPENHO DE SALTOS EM JOGADORES DE VOLEIBOL

Acadêmico: Ricardo Gehrke

Orientador: Professor Dr. Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga

Vínculo Institucional: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Introdução: A Potencialização Pós-Ativação (PPA) consiste em um exercício de força com alta carga externa entre 70% a 90% de uma repetição máxima (RM) e baixa velocidade, antecedendo um exercício de alta velocidade e baixa carga externa. O efeito da potencialização pós-ativação (PPA) tem sido estudado, mas a sua aplicação no desempenho de atletas é ainda controversa. Estudos descrevem a possibilidade de que a PPA possa compensar o mecanismo de fadiga, aumentando a taxa de desenvolvimento de força e melhorando a potência muscular. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos agudos de um treinamento pliométrico com e sem indução da PPA na altura de saltos de jogadores de voleibol. **Métodos:** A amostra foi composta por 16 atletas de voleibol masculino participantes da Superliga Nacional, divididos em dois grupos. O grupo pliométrico (GPLIO) foi submetido a um treinamento de pliométrica e o grupo PPA (GPPA) acrescentou ao treinamento pliométrico um exercício de força máxima para estimular o mecanismo de PPA. Foi utilizado um tapete de contato multisprint® (Belo Horizonte BR) para obtenção da altura de salto vertical *counter movement jump* (CMJ) para determinação do efeito agudo. A partir disto, os sujeitos do GPPA submeteram-se a três séries de exercícios para indução de PPA, em que cada série era composta por 3 RMs para exercício agachamento. Depois de um intervalo, foi realizado o exercício pliométrico que consistiu em uma sequência de saltos CMJ. Entre cada série foi observado um intervalo de 5 minutos. Para o grupo GPLIO foram realizadas 3 séries somente com protocolo da sequência de salto CMJ, sendo que entre cada série foi observado um intervalo de 5 minutos. Após a realização do treinamento, os sujeitos dos 2 grupos submeteram-se a um treinamento técnico tático de voleibol por um período de 1 hora aproximadamente e ao final deste treinamento realizaram um teste de salto CMJ. Para análise estatística foi utilizado o teste de equações de estimação generalizadas no fator tempo e no fator grupo, bem como a interação de fatores grupo*tempo para determinar os efeitos do treinamento. **Resultados:** Os resultados indicam a interação significativa grupo*tempo ($p < 0,001$) com um efeito positivo para o grupo GPPA em relação ao GPLIO. Além disso, o desempenho CMJ aumentou de modo significativo do pré-treinamento para o treinamento apenas para o grupo GPPA (pré-treinamento: 38,26 cm; treinamento: 44,51 cm), sem mudanças no grupo GPLIO ($p > 0,05$). Observamos que o GPPA obteve altura de salto significativamente maior do que o GPLIO, tanto no período de treinamento (GPPA: 44,51 cm; GPLIO: 35,38cm) como no pós-treinamento pliométrico (GPPA: 44,07cm; GPLIO: 39,32 cm). **Conclusão:** A inclusão de PPA melhorou o desempenho de CMJ após o treinamento pliométrico e estes ganhos permaneceram após um treinamento tático de voleibol. Estes achados indicam que protocolos de PPA induzem a melhoras de desempenho de salto vertical até 80 minutos após o treinamento pliométrico de jogadores de voleibol de alto nível.