

EFEITO DO TEMPO APÓS POTENCIALIZAÇÃO PÓS ATIVAÇÃO (PPA) NA ALTURA DE SALTO VERTICAL DE ATLETAS DE BASQUETEBOL

Leandro A. Ansante*, Caio B. Giometti, Filipe Antonio de Barros Sousa, Fúlvia de Barros Manchado-Gobatto, Claudio Alexandre Gobatto.

Resumo

O objetivo do trabalho foi verificar o efeito do tempo após intervenção de potencialização pós ativação sobre a altura de salto vertical de basquetebolistas. Nossa hipótese foi que, na linha do tempo, existiriam faixas sensíveis as performances de salto. Os resultados confirmaram tal hipótese, sugerindo redução do desempenho nos tempos de 15s e 12min. Individualmente, entretanto, houve grande variabilidade da altura do salto em diferentes tempos após a PPA.

Palavras-chave: Pliometria, Potência com pré-ativação no basquetebol, potência de membros inferiores.

Introdução

A pliometria é conhecida como Ciclo Alongamento Encurtamento – CAE (UGRINOWITSCH e BARBANTI, 1998), pois se efetua através da sequência de contrações musculares excêntrico-concêntrica. Esta sequência facilita o recrutamento muscular em um mínimo período de tempo ao produzir uma sobrecarga de contração isométrica perante uma grande tensão muscular isotônica (JASCHKE e NAVARRO, 2008). A potenciação de pós-ativação (PPA) em membros inferiores pode proporcionar aumento momentâneo de potência. Com isso, existe a possibilidade dos atletas desempenharem uma significativa melhora de resposta na eficiência do desempenho de saltos, assim, alcançando uma maior altura de alcance. Os avaliados foram submetidos a sessões de testes com a realização da intervenção. Em seguida, uma linha do tempo do efeito da pré-ativação quantificou a relação entre tempo e performance.

Resultados e Discussão

Participaram do estudo oito homens jovens ativos (16-18 anos) submetidos a quatro sessões de testes. Na primeira (linha do tempo), realizaram aquecimento geral por 5-min, seguido de 10s de corrida máxima parada e 3-min de pausa. Após isso, realizaram 10 saltos de contramovimento com resistência de 10% da massa corporal, 2-min intervalo e 10 saltos em pliometria de 40cm de altura. Realizada essa intervenção (PLI), os participantes executaram saltos em plataforma de força após 15s, 2, 4, 8 e 12 minutos. Nas outras 3 sessões, após PLI, apenas um salto foi realizado aos 4, 8, ou 12 minutos. ANOVA (one way) mostrou diferenças entre a altura de salto na linha do tempo (primeira sessão) ($p < 0,001$), com post hoc de Scheffé revelando menor altura de salto após 15 segundos e 12-min de PLI (figura 1, a, b). Para comparação entre os resultados do primeiro dia com os das outras sessões foi aplicada ANOVA two-way, sendo testados os efeitos do tempo e da sessão. Os resultados mostraram efeito significativo do tempo ($p = 0,02$), mas não nos testes realizados em dias diferentes (sessões) ($p = 0,90$). A figura 1 apresenta os resultados obtidos na linha do tempo (sessão 1 - em azul) e os obtidos nos saltos isolados aos 4, 8 e 12min após PLI (sessões 2, 3 e 4 - em laranja). A figura 2 apresenta os resultados individuais nas sessões de saltos isolados, revelando que alguns participantes (4 dos 8) apresentaram aumentos de 1 a 6 cm na altura de salto.

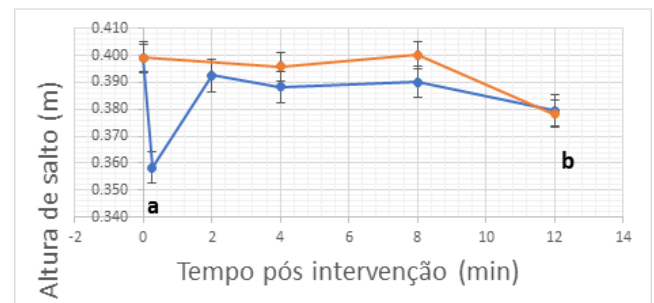


Figura 1. Comparação da construção de uma linha do tempo do efeito pós-intervenção de pré-ativação com saltos em uma mesma sessão (azul) e saltos em sessões diferentes (laranja).

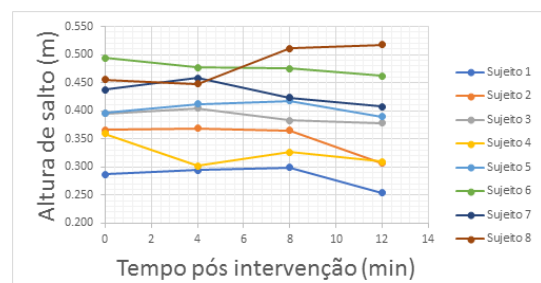


Figura 2. Comparação individual do efeito da intervenção de pré-ativação na altura de salto, sendo realizado um salto pós-intervenção em cada sessão.

Conclusões

Foi verificado que não há alterações na altura de salto aos 4 e 8 minutos pós PLI, estando reduzidas em 15s e 12min. Também, não houve influência dos saltos repetidos na primeira sessão (linha do tempo), haja vista que os resultados foram parecidos quando os saltos foram isolados nos mesmos recortes de tempo. Entretanto, tais respostas parecem ser individuais, o que requer maiores investigações.

Referências Bibliográficas

- Ugrinowitsch, C; Barbanti, VJ. O ciclo de alongamento e encurtamento e a "performance" no salto vertical. Rev. Paul. Educ. Fis. v. 12, n. 1, p. 85-94, 1998.
- Jaschke, C; Navarro, F. Pliometria e o aumento da força muscular explosiva dos membros inferiores em atletas das mais variadas modalidades esportivas. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.2, n.12, p.653-662, 2008.