



RESUMO

COMPARAÇÃO ENTRE IMPULSÃO HORIZONTAL E VERTICAL COM E SEM BALANCEIO DE BRAÇO EM JOGADORES DE FUTEBOL

AUTOR PRINCIPAL:

MATHEUS JETELINA

E-MAIL:

matheusjetelina@hotmail.com

TRABALHO VINCULADO À BOLSA DE IC::

Não

CO-AUTORES:

Renata Hinterholz, Kauê Xavier Mellegari, Felipe Mattioni Maturana,

ORIENTADOR:

Cleiton Chiamonti Bona

ÁREA:

Ciências Biológicas e da Saúde

ÁREA DO CONHECIMENTO DO CNPQ:

4.09.00.00-2

UNIVERSIDADE:

UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO

INTRODUÇÃO:

Para Mohr (et al., 2003), o futebol é caracterizado como um esporte que necessita esforço intermitente, com ações de alta intensidade intercaladas com períodos de recuperação em intensidade leve. Além das ações dos atletas durante um jogo de futebol apresentarem diferentes intensidades, ações de grande valia tais como contra-ataque, cabeceios e finalizações são realizadas em intensidade máxima. Segundo Coledam (2009), por apresentar alta correlação com o desempenho de velocidade, agilidade e força máxima, frequentemente os testes de impulsão vertical são utilizados em atletas de futebol. Tais testes fornecem informações acerca do nível de desempenho de força explosiva de membros inferiores dos atletas em determinado período, o que torna possível prescrever e controlar o processo de treinamento. Dessa forma, o máximo desempenho em salto vertical é imprescindível para o sucesso de atletas em diversas modalidades esportivas, principalmente o futebol que é um esporte praticado mundialmente.

METODOLOGIA:

Participaram da pesquisa 20 atletas do sexo masculino profissionais de futebol, da divisão de acesso do campeonato estadual do RS, filiado a FGF.

Cada atleta realizou um aquecimento de 5 minutos ao redor do campo.

Para avaliação de impulsão vertical foi adotado o equipamento Jump System NewFit que possui duas barras, sendo uma emissora e outra barra receptora. O equipamento registra a altura do salto dos atletas via software jump system 1.0.

Para a avaliação de impulsão horizontal, foi utilizado o protocolo de Guedes e Guedes de 2006. Foi fixado no solo uma fita métrica de 3m. O avaliado posicionava-se atrás da linha de partida e saltava à frente com impulso simultâneo de pernas procurando atingir o máximo de distâncias possível caindo com os pés paralelos.

Nos dois protocolos de testes, os atletas realizaram 3 saltos, sendo computado apenas o melhor. Para análise estatístico foi realizado a média e o desvio padrão, nos dois testes e aplicado o teste t.

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Ao observar os resultados da tabela em anexo, percebeu-se que na impulsão horizontal com a técnica dos braços na cintura a média geral foi de 162,6 cm e utilizando o balanceio dos braços este valor subiu para 202,85 cm; fato este que resultou uma grande diferença estatística significativa ao aplicar o teste t ($p=0,0000000016$), melhorando em torno de 24,75% na força de impulsão acarretando aproximadamente 40 cm de performance. Coledam (et al., 2009) afirma que em uma pesquisa realizada com a equipe da primeira e segunda divisão da Islândia, demonstraram haver alta correlação entre impulsão horizontal e impulsão vertical contra movimento e o desempenho das equipes.

O mesmo ocorreu na impulsão vertical na comparação das técnicas do uso dos braços na cintura e com o balanceio, na primeira avaliação a média ficou em 38,01 cm e depois passou para 44,34 cm, aumentando um percentual de 16,65% o que acarreta em torno de 6 cm nesta impulsão e encontrou-se uma diferença estatística significativa ($p=0,00064$). Essa melhora, de acordo com Gomes (et al. 2009), ocorreu devido a maior duração da fase concêntrica e ao maior pico de potência produzida nessa situação. O mesmo autor afirma que, de maneira geral, tem-se apenas sugerido, e não comprovado, que a energia cinética desenvolvida pelos braços é utilizada para aumentar a energia potencial no instante de saída do solo, além de aumentar o armazenamento e o retorno de energia dos membros inferiores para empurrar o resto do corpo para cima. No entanto, segundo Gomes (et al. 2009), no futebol esta associação entre salto vertical e elevação de braços acima da cabeça raramente acontece, exceto para o goleiro.

Estes resultados comprovam que o uso dos braços nesta modalidade esportiva poderá servir de grande valia em sua execução, pois com isto poderão melhorar sua performance explosiva de força de membros inferiores.

CONCLUSÃO:

Os resultados indicaram que a utilização do balanço dos braços alterou positivamente o desempenho dos saltos horizontais e verticais. Mais especificamente nos saltos verticais o balanço dos braços aumenta a altura máxima devido à maior duração da fase concêntrica e ao aumento do pico de potência durante a realização.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

COLEDAM, D. H. et al. Efeitos do aquecimento com corrida sobre agilidade e impulsão vertical de atletas juvenis de futebol. Revista de Educação Física da UNESP. v.15, 2009.

MOHR, M. et al. Match performance of high standart soccer players with special reference to development of fatigue. Journal of Sports Sciences, v.21, 2003

GOMES, M.M. et al. Características cinemáticas e cinéticas do salto vertical: comparação entre jogadores de futebol e basquetebol. Rev Bras cineantrop Desempenho Hum. 2009

Tabela 1 – Avaliação de Impulsão Horizontal e Vertical utilizando os braços na cintura e com balanceio dos braços, resultando sua média, desvio padrão e aplicação do teste t entre as avaliações.



Atletas	Impulsão Horizontal (cm)		Impulsão Vertical (cm)	
	Com Br.Cint	Com Balanceio Br.	Com Br.Cint	Com Balanceio Br.
1	184	227	42,1	43,4
2	161	198	33,3	40,4
3	170	209	39,7	43,9
4	170	201	43,4	48,7
5	164	219	36,4	41,1
6	196	233	49,9	56
7	145	187	32,5	42,1
8	165	210	40,8	45,2
9	161	201	31,8	37,8
10	166	207	41	45,5
11	136	177	34,4	41,3
12	164	200	33,8	42
13	122	162	24,6	29,7
14	162	209	37,1	41,7
15	142	202	40,5	50,1
16	170	185	38,2	44,1
17	168	211	34,8	41,5
18	171	195	41,5	56,2
19	173	224	43,9	47,4
20	162	200	40,5	48,7
Média e D.P	162,6±16,32	202,85±16,89	38,01±5,53	44,34±5,97
Valor p	0,0000000016		0,000643719	



Assinatura do aluno

Assinatura do orientador