



XXIV
Mostra
de Iniciação
Científica

SEMANA DO
CONHECIMENTO

A Universidade em movimento

De **7 a 10** de outubro de 2014



RESUMO

AVALIAÇÕES DE IMPULSÕES HORIZONTAIS NA EQUIPE FEMININA BSBIOS/UPF

AUTOR PRINCIPAL:

Cecília Baseggio Pinheiro

E-MAIL:

cicapinheiro07@gmail.com

TRABALHO VINCULADO À BOLSA DE IC::

Não

CO-AUTORES:

Alisson Padilha de Lima; Gilberto Bellaver; Rafael Bueno de Oliveira;

ORIENTADOR:

Cleiton Chiamonti Bona

ÁREA:

Ciências Biológicas e da Saúde

ÁREA DO CONHECIMENTO DO CNPQ:

4.09.00.00-2 Educação Física

UNIVERSIDADE:

Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO:

A pesquisa teve como objetivo verificar diferença estatística entre impulsão horizontal com e sem o uso dos braços. o voleibol é uma intensa atividade motora dos atletas de voleibol e a execução dos inúmeros saltos realizados durante o jogo dependem de uma capacidade de saltabilidade bem desenvolvida e de uma resistência especial para saltar, (CHIAPPA et al.,2001; NEWTON,2006; LAFFYE, BARDY, DUREY, 2006), fazendo-se necessário o bom desempenho da musculatura em uso, especialmente nesse caso, a musculatura do quadríceps e isquiotibiais; devendo a mesma apresentar boa capacidade de aceleração e movimento (BOSCO, 1990). Tais fatores estão relacionados basicamente com o desenvolvimento da força e da velocidade de contração muscular (LEPHART, 2005).

METODOLOGIA:

Participaram 11 atletas de vôlei da Equipe Feminina Adulto BSBIOS/UPF, da cidade de Passo Fundo, Rio Grande do Sul, com média de idade $19,0 \pm 8,2$, Estatura $171,0 \pm 7,3$ e Peso $64,0 \pm 7,2$. As avaliações foram realizadas no Laboratório de Biomecânica da FEEF/UPF. As atletas aqueceram em uma bicicleta ergométrica sem carga, durante 5 minutos. Após isso realizaram a impulsão horizontal, com uma trena no chão, onde foram posicionadas na medida de zero centímetro. Cada atleta executou o salto horizontal três vezes com as mãos posicionadas na cintura para que não haja o balanceio dos braços e a flexão de joelho aproximadamente em 90° executando o salto em extensão dos joelhos. O intervalo dos saltos foi de 30 segundos, sendo escolhido o melhor entre os três. Em outro dia, foram avaliadas as impulsões horizontais sem a utilização dos braços na cintura. Para cada avaliação foram realizados os mesmos protocolos de intervalo de descanso e anotados todos os resultados dando ênfase ao de maior valor.

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Ao observar os resultados do gráfico, percebeu-se que impulsão horizontal sem o uso dos braços a média e desvio padrão foram de $140,0\text{cm} \pm 20,1$, já na impulsão com o uso dos braços a média atingida foi de $193,0\text{cm} \pm 22,9$. Ao verificar o teste t entre as impulsões, percebeu-se que ao comparar as duas avaliações, aquela que utilizou os braços obteve uma diferença estatística significativa resultando um $p=0,00001$, tendo um aumento de 37,8% no salto, isso significa que o uso dos braços é um recurso muito importante para o resultado final do deslocamento, onde no voleibol aumenta a performance de potencia e impulsão. Ao analisar o estudo de Pires e Navarro (2010), observou-se que a impulsão horizontal sem o auxílio dos braços antes do treinamento pliométrico atingiu uma média de 233 cm e após o treinamento o aumento foi de 5,93% e no com ajuda a melhora foi de 1,91%. Ou seja, o salto horizontal deve-se ser aperfeiçoado pelos treinadores para que haja um rendimento melhor para as atletas. Acredita-se que deve ser feito mais estudos sobre impulsão horizontal em atletas de voleibol, pois existe uma escassez muito grande de estudos.

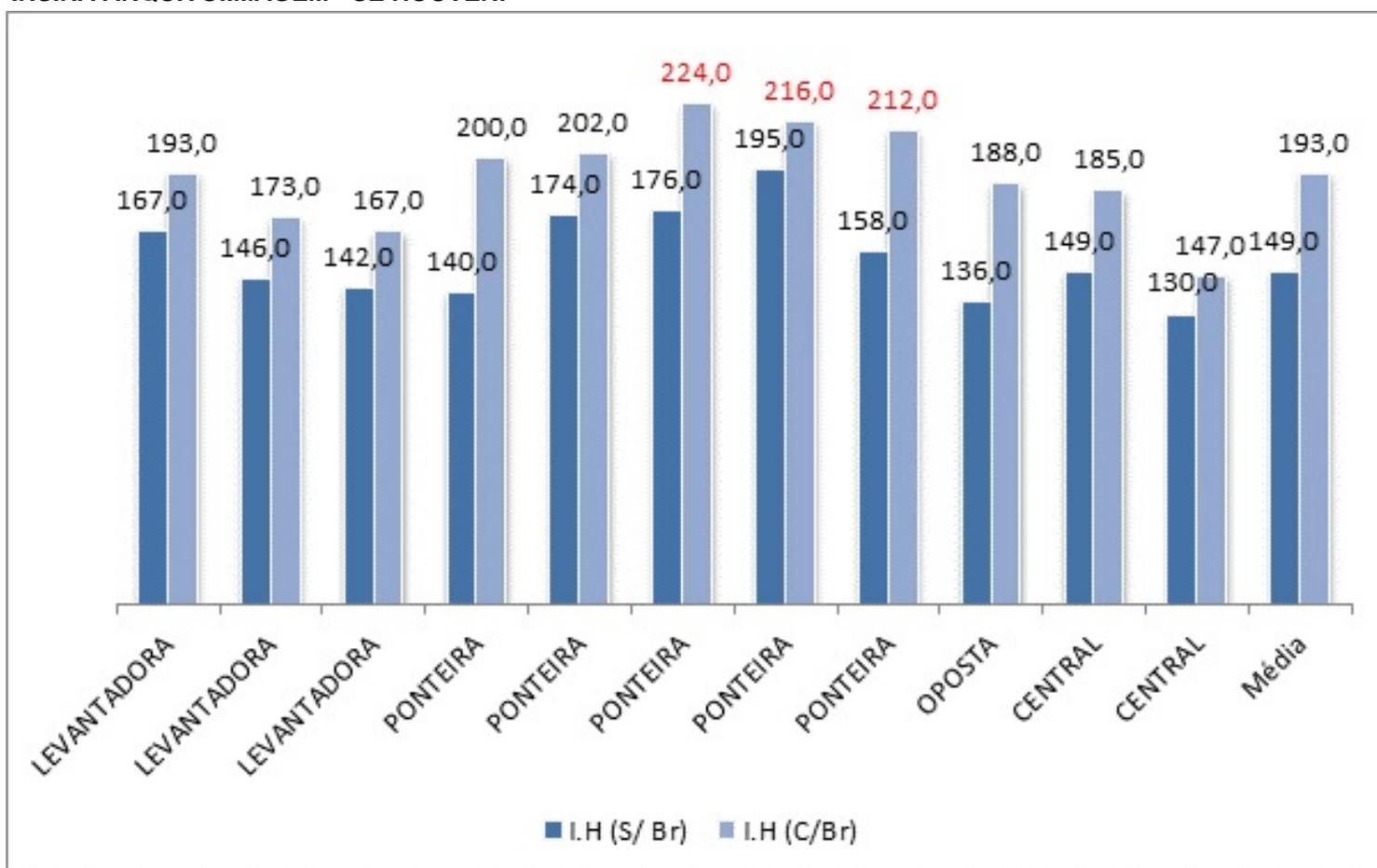
CONCLUSÃO:

A impulsão horizontal é fundamental para atletas no voleibol, o estudo comprovou que a utilização dos braços influencia na potencia final do salto. Sugere-se à equipe técnica que insista nos treinamentos pliométricos para que possam adquirir uma melhor potência de membros inferiores qualificando a performance e reavaliando estas atletas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

PIRES, P.; NAVARRO, A.C. o treinamento de 4 semanas de pliometria promove a melhoria no teste de impulsão horizontal na equipe adulta de voleibol masculino da universidade salgado de oliveira (universo). Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.4, n.21, p.287-294. Maio/Jun. 2010. WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. 1.ed. Barueri: Editora Manole, 2013.

INSIRA ARQUIVO.IMAGEM - SE HOUVER:



Assinatura do aluno

Assinatura do orientador