



## EFEITO AGUDO DE CORRIDA SIMULADA NO DESEMPENHO DE SALTO COM CONTRAMOVIMENTO EM CORREDORAS DE 10 KM

Evandro Ossain de Almeida <sup>1</sup>  
Laert Braz Junior <sup>1</sup>  
João Paulo Borin <sup>2</sup>

**Introdução:** Um aumento exponencial na participação de corredores nas diversas corridas de rua espalhadas pelo Brasil pôde ser observado nos últimos anos, destacando-se a participação feminina. Dentre os principais objetivos, a busca por melhor desempenho é constantemente observada, especialmente na economia de corrida, que pode ser influenciada pela instalação de fadiga neuromuscular nos membros inferiores. **Objetivo:** O objetivo foi observar o efeito agudo de uma prova simulada de 10 km sobre o tempo no ar, altura do salto, potência absoluta e relativa durante o salto com contramovimento (CMJ). **Métodos:** O estudo foi composto por 25 corredoras recreacionais, com tempo médio nos 10 km de 3571,12  $\pm$  499,88 segundos; idade média de 39,8  $\pm$  8,7 anos; massa corporal de 63,8  $\pm$  8,9 kg; estatura de 165,3  $\pm$  6,8 cm; IMC de 23,3  $\pm$  2,7 kg/m<sup>2</sup>; e percentual de gordura de 22,5  $\pm$  3,9 %. Essa pesquisa foi aprovada sob o protocolo CAEE: 44153321.4.0000.5404. As corredoras realizaram uma competição simulada de 10 km em percurso plano, estimuladas a realizar seu melhor desempenho possível. Cinco minutos antes da largada (M1) e imediatamente após a conclusão da prova simulada (M2), o teste de salto vertical com contramovimento (CMJ) foi realizado, utilizando o tapete de contato CEFISE<sup>®</sup> e calculado por meio do software Jump System 1.0 as variáveis de tempo no ar, altura do salto, potência absoluta e relativa. Cada corredora realizava três tentativas, com intervalo de dez segundos entre elas, utilizando apenas a marca de maior valor. Após a coleta de informações a análise foi feita utilizando teste T pareado entre os momentos, adotando-se o valor de  $p < 0,05$ . **Resultados:** As principais informações apontam que houve sensível aumento dos valores de tempo no ar, altura do salto e potência relativa, enquanto a potência absoluta apresentou sensível diminuição, porém sem diferença significativa: Tempo no Ar (M1: 370,8  $\pm$  46,4 ms e M2: 382,2  $\pm$  46,6 ms,  $p = 0,151$ ), Altura do Salto (M1: 17,0  $\pm$  4,1 cm e M2: 18,2  $\pm$  4,3 cm,  $p = 0,103$ ), Potência Absoluta (M1: 2265,0  $\pm$  1099,1 W e M2: 2236,3  $\pm$  894,4 W,  $p = 0,715$ ) e Potência Relativa (M1: 29,8  $\pm$  6,2 W/kg e M2: 30,8  $\pm$  5,1 W/kg,  $p = 0,161$ ). **Conclusão:** Conclui-se que a prova simulada de 10 km, apresenta comportamento particular em cada variável da técnica do CMJ e situa-se como interessante indicador para monitoramento de resposta do treino de 10 km em corredoras recreacionais.

<sup>1</sup> Mestrando Curso de Biodinâmica do Movimento e Esporte da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP - SP, [evandrooalmeida@hotmail.com](mailto:evandrooalmeida@hotmail.com);

<sup>1</sup> Mestrando Curso de Biodinâmica do Movimento e Esporte da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP - SP, [brazlj@gmail.com](mailto:brazlj@gmail.com);

<sup>2</sup> Professor adjunto do Curso de Pós-Graduação da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, [borinjp@unicamp.br](mailto:borinjp@unicamp.br)