



Desempenho do salto vertical após um programa de oito semanas de treinamento concorrente

Parmezzani, S.S.; Lira, F.S.; Campos, E.Z.

UNESP - Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente, São Paulo, Brasil.

Muitos esportes como voleibol, handebol, entre outros, exigem do atleta desempenho aeróbio e de força durante o jogo, o que induz técnicos e atletas buscarem modelos de treinamento que tenha maior especificidade com a realidade da modalidade. Treinamentos que destinam-se a melhora do metabolismo aeróbio e de força, na mesma sessão, são chamados de treinamento concorrente (TC), contudo, ainda existem algumas dúvidas da possível interferência de um treinamento sobre a outra. Uma maneira de avaliar essa interferência do TC é observando a resposta do desempenho do salto vertical. Diante disso, o objetivo deste estudo foi verificar o desempenho do salto vertical após oito semanas de um TC. Para isso, a amostra deste estudo foi composta de 17 sujeitos do sexo masculino, randomizados em dois grupos, Grupo Concorrente (GC: $n = 10$; $74,72 \pm 7,98$ kg; 178 ± 7 cm; $23,56 \pm 2,24$ kg/m²) e Grupo Força (GF: $n = 7$; $74,28 \pm 9,25$ kg; 176 ± 8 cm; $23,75 \pm 1,98$ kg/m²). O GF, após um aquecimento, realizava quatro exercícios de membros inferiores e quatro para membros superiores. Já o GC, após aquecimento igual ao GF, iniciava o treino aeróbio, em forma de uma corrida intermitente de alta intensidade até completarem 5-km (1 x 1). A parte de força, foi realizada idêntico ao GF. Os dois grupos realizavam um salto vertical (SV) antes e após a sessão aeróbia e força, na modalidade *Squat Jump* em uma plataforma de salto (CEFISE®, Nova Odessa, Brasil). Todos os participantes deste estudo leram e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, aprovado pelo comitê de ética (n. 22793414.7.0000.5402). O tratamento estatístico foi feito a análise de variância, com *Post-Hoc de Bonferroni*, para avaliar a diferença entre momento (pré e pós oito semanas de intervenção), grupo (GC e GF) e interação entre momento e grupo. A análise dos dados foi realizada utilizando-se o programa SPSS 13.0. A significância foi fixada em 5%. Os resultados não obtiveram diferença entre grupos ($F = 1,865$; $p = 0,182$), momentos ($F = 0,021$; $p = 0,885$) e interação grupo/momento ($F = 0,415$; $p = 0,524$), quando analisado o SV. A baixo volume de treinamento de ambos os grupos pode ter afetado a ausência de ganho de força. Além disso, cronicamente, o TC não apresenta fadiga residual no ganho de força. De acordo com os resultados, concluímos que as oito semanas de treino concorrente e treino de força não foram capazes de aumentar o SV. Apoio CAPES.

E-mail: sergiopaulasouza@hotmail.com