

## **EFEITO DA FADIGA UNILATERAL NO RENDIMENTO E DÉFICIT BILATERAL DE SALTOS BIPODAIS.**

Willy Andrade Gomes<sup>1</sup>, Marco Carlos Uchida<sup>3</sup>, Paulo Henrique Marchetti<sup>1,2</sup>.

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física de Sorocaba (GNTF/FEFISO - ACM), Sorocaba, Brasil; <sup>2</sup> Curso de Educação Física, Universidade Nove de Julho (UNINOVE); <sup>3</sup> Curso de Educação Física, Departamento de Ciências Biológicas e da Saúde (UNIFIEO), Osasco, Brasil. E-mail: dr.pmarchetti@gmail.com.

**Introdução:** Em saltos verticais é comum a verificação do déficit de força bilateral, entretanto, pouco se conhece sobre o efeito da fadiga unilateral sobre os saltos bipodais. **Objetivo:** Verificar o efeito da fadiga unilateral sobre o rendimento e o déficit bilateral durante saltos verticais bipodais. **Metodologia:** Dez adultos jovens sedentários realizaram 3 tipos de saltos com contra-movimento (bipodal e unipodal) antes e após 2 protocolos dinâmicos de fadiga no Leg Press (fadiga do membro dominante e não dominante). Durante os saltos a força de reação do solo vertical foi quantificada através de uma plataforma de força, e então, a altura de salto e o déficit bilateral foram calculados para cada condição (pré-fadiga, fadiga do membro dominante (FD) e não dominante (FND)). Teste t de *student* pareado foi utilizado para verificar as diferenças de déficit bilateral entre as condições de fadiga e uma ANOVA (2x3) (tarefa x condição) com medidas repetidas foi utilizada para verificar as diferenças na altura máxima dos saltos bipodais. Foi utilizado um nível de significância de 0,05. **Resultados:** Houve diferença entre tarefas e condições apenas na pré-fadiga ( $p=0.030$ ). Verificaram-se diferenças para o salto bipodal entre a condição de pré-fadiga e FD ( $p=0.005$ ), e no salto unipodal, entre a pré-fadiga e FD ( $p<0.001$ ) e FND ( $p<0.001$ ). Apenas durante a condição de FD houve alteração no desempenho dos saltos bipodais, tendo maior influência no desempenho dos saltos. **Conclusão:** O prévio exercício unipedal com o membro inferior dominante até a exaustão resultou na subsequente diminuição do rendimento do salto vertical bipodal.

**Palavras-Chave:** déficit bilateral, assimetria, performance.