

## A INFLUÊNCIA DE DIFERENTES PROTOCOLOS DE ATIVIDADE PREPARATÓRIA NA IMPULSÃO VERTICAL DE JOVENS ATLETAS

Gabriela MARTINS, Lucas Henrique Pereira APOLINÁRIO, Marcio Vianna PRUDÊNCIO.

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – UFMG, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

E-mail: [gabreeelamartiins@gmail.com](mailto:gabreeelamartiins@gmail.com) [apolinariolucashp@gmail.com](mailto:apolinariolucashp@gmail.com)  
[mvprudencio@gmail.com](mailto:mvprudencio@gmail.com)

**Introdução:** É comum, entre os atletas, a realização de alguma atividade preparatória que anteceda a atividade principal. Estas ações visam preparar o indivíduo de forma física, psíquica, cinética, coordenativa e como prevenção de lesões para atingir o desempenho máximo durante a prática da sua atividade principal. De maneira abrangente, nota-se um padrão nas atividades preparatórias de atletas, independente do esporte praticado. Entretanto, os efeitos destes protocolos, são desconhecidos e até questionados por autores e treinadores, quanto a sua eficácia nos esportes de potência. **Objetivo:** Avaliar a influência de diferentes protocolos de atividades preparatórias, na potência de membros inferiores de atletas de atletismo. **Metodologia:** Foram avaliados 11 atletas (06 mulheres e 05 homens) de Saltos e Provas Combinadas do Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais, com média de idade  $15,3 \pm 2,1$  anos, Massa Corporal Total  $60,6 \pm 10,1$  Kg, Estatura  $173,8 \pm 11,1$  cm, Salto Agachado (SJ) Basal  $31,9 \pm 4,9$  cm e Salto com Contramovimento (CMJ) Basal  $34,4 \pm 5,8$ . Foram realizados, com intervalo de 24 a 48 horas, entre as intervenções, 04 protocolos de atividade preparatória, sendo um protocolo aeróbio (Corrida de baixa intensidade por 12 minutos), um protocolo anaeróbio (Cinco sprints, com duração de 4 segundos cada), uma atividade mista (2 repetições de 100 metros de corrida de baixa intensidade, seguido por 100 metros de corrida de alta intensidade) e um protocolo padrão (Corrida de baixa intensidade, seguido por sprints curtos de alta intensidade e movimentos característicos da modalidade). A potência foi avaliada por teste de impulsão vertical, realizados no tapete de contato Jumpstest®, conectado ao software Multisprint® para verificação da altura alcançada. A análise estatística foi aplicada com nível de significância de  $p < 0,005$ . **Resultados:** Os atletas apresentaram no SJ média e desvio padrão de:  $34,9 \pm 5,4$  cm no protocolo aeróbio,  $35,2 \pm 6,6$  cm no protocolo misto,  $34,2 \pm 7,3$  cm no protocolo aeróbio e  $36,6 \pm 6,7$  cm no protocolo padrão; e no CMJ:  $36,0 \pm 6,7$  cm no protocolo anaeróbio,  $37,2 \pm 6,9$  cm no protocolo misto,  $38,9 \pm 7,3$  no protocolo aeróbio e  $39,4 \pm 5,9$  no protocolo padrão. O T-Test De Amostras Pareadas, no SJ encontrou significância de: 0,009 no protocolo anaeróbio, 0,016 no protocolo misto, 0,185 no protocolo aeróbio e 0,003 no protocolo padrão, enquanto no CMJ foi encontrada significância de: 0,125 no protocolo aeróbio, 0,041 no protocolo misto, 0,003 no protocolo aeróbio e 0,000 no protocolo padrão. **Conclusão:** Conclui-se que embora o protocolo aeróbio tenha apresentado uma correlação significativa com o salto com contra movimento, apenas o protocolo padrão apresentou correlação significativa com ambos os tipos de salto, mostrando que independente da natureza da atividade (exclusivamente concêntrica ou excêntrico-concêntrica), o protocolo padrão de aquecimento é a melhor escolha.

Palavras chaves: *Atletismo, Treinamento Esportivo, Atividade Preparatória.*