



21º Congresso de Iniciação Científica

IMPACTO DAS ESTRATÉGIAS DE ATERISSAGEM NA FORÇA DE REAÇÃO DO SOLO VERTICAL APÓS DROP JUMP

Autor(es)

THAÍS TOMAZ DOS SANTOS

Orientador(es)

PAULO HENRIQUE MARCHETTI

Apoio Financeiro

PIBIC/CNPQ

Resumo Simplificado

Introdução: Inúmeras modalidades esportivas e recreacionais requerem a correta utilização da aterrissagem após a realização de um salto, compreendendo diversas formas de execução e técnica. Sabe-se, que as forças de reação do solo no momento da aterrissagem podem resultar em lesões de membros inferiores. No entanto, pouco se sabe sobre a utilização de diferentes estratégias relacionadas a modificações corporais na aterrissagem após saltos. Assim, julga-se necessário entender o impacto de diferentes tipos de estratégias de aterrissagem nas forças de reação do solo vertical. Tais conhecimentos são fundamentais em programas de treinamento físico e reabilitação esportiva considerando que tanto atletas quanto esportistas recreacionais utilizam os saltos como atividades cotidianas. **Objetivo:** verificar o efeito de diferentes estratégias de aterrissagem no pico da força de reação do solo vertical durante o drop jump. **Métodos:** foram avaliados 15 indivíduos do sexo masculino, (idade: 26 ± 8 anos, estatura: 175 ± 1 cm, massa: 75 ± 10 kg), não treinados em saltos. Então, os sujeitos realizaram o drop jump caindo de uma altura de 40cm e buscando atingir a máxima altura vertical após a aterrissagem. Foram realizados quatro tipos de estratégias de aterrissagem: a) aterrissagem com joelhos estendidos, utilizando apenas a extensão do tornozelo (“bounce drop jump [BDJ]”) b) aterrissagem com flexão de joelhos até 90° (“drop jump [DJ90]”), c) aterrissagem com máxima flexão de joelhos (“drop jump com apoio [DJ135]”) e d) aterrissagem com máxima flexão de joelhos tocando as mãos no solo (“drop jump com apoio [DJ135A]”). As estratégias e as tentativas foram aleatorizadas. O tempo de intervalo entre as séries foi de 3'. One way ANOVA foi utilizada para verificar as diferenças no pico de impacto e altura de salto entre as aterrissagens. Uma significância (?) de 5% foi utilizada para todos os testes estatísticos, através do software SPSS versão 18.0. **Resultados:** para a variável da altura de salto foi observada diferença significativa entre os seguintes saltos: $BDJ < DJ90$, $BDJ < DJ135$ e $BDJ < DJ135A$. E para a variável pico de impacto foi observada diferença significativa entre os saltos: $BDJ < DJ90$, $BDJ < DJ135$, $DJ90 > DJ135$, $DJ90 > DJ135A$. **Conclusão:** Sendo assim, concluímos que as diferentes estratégias de aterrissagem apresentam diferenças, mostrando que quanto maior o tempo de contato maior a altura de salto e menor o pico de impacto e quanto menor o tempo de contato maior o pico de impacto e menor a altura de salto.