



**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:  $26\pm 8$  anos, estatura:  $175\pm 1$  cm, massa:  $75\pm 10$  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  $90^\circ$  (“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.