

EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO DE VIBRAÇÃO SOBRE O DESEMPENHO DO SALTO VERTICAL COM CONTRAMOVIMENTO (APOIO SANTANDER)

Aluno: Robson Sedenho Orloski

Orientador: Prof. Dr. Mauro Alexandre Benites Batista

Curso: Educação Física

Campus: Paraíso

Este estudo teve como objetivo testar o efeito de um protocolo de treinamento de vibração para o corpo todo (TVCT) para induzir alterações agudas no desempenho de potência muscular de membros inferiores em sujeitos destreinados. Participaram do estudo nove sujeitos jovens, do sexo masculino, que não estavam envolvidos em qualquer forma de treinamento de força há pelo menos 12 meses. Para testar o efeito agudo de uma sessão de TVCT na potência de membros inferiores, os sujeitos tiveram seu desempenho no salto vertical com contramovimento avaliado imediatamente antes e cinco minutos após serem submetidos às condições experimentais ISO e ISOV. Na condição ISO, os sujeitos realizaram cinco séries de 30 segundos de duração de um exercício de agachamento isométrico. Na condição ISOV, os sujeitos realizaram o mesmo protocolo de exercício de agachamento, porém sobre uma plataforma de vibração funcionando na frequência de 26 Hz e amplitude de 2-4 mm. A fim de controlar o efeito da fadiga sobre o desempenho do salto, na condição C (controle) os sujeitos foram submetidos a avaliações do salto em dois momentos, separadas por um intervalo de 15 minutos. As comparações feitas por meio do modelo misto com dois fatores (tempo e tratamento) não mostraram diferenças significantes entre os desempenhos dos saltos verticais avaliados antes e depois dos tratamentos, em nenhuma das condições experimentais ($p > 0,05$). De acordo com esses resultados, concluímos que a exposição ao TVCT não produz alteração aguda no desempenho de potência muscular de membros inferiores, pelo menos quando aplicada por meio do protocolo de vibração testado nesse estudo.