

DIFERENÇA ENTRE O SALTO SQUAT JUMP E COUNTER MOVEMENT EM ATLETAS DE FUTEBOL JUVENIL

COSTA, J. L. D.¹; FERRARI, H. H. ¹; SILVA, G. L. ¹; FERNANDES, R. ¹; TIGGEMANN, C. L. ^{1,2}

¹ Universidade do Vale do Taquari (UNIVATES)

² Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG)

jluana@univates.br

Diversas modalidades esportivas utilizam a potência muscular como capacidade física determinante do rendimento, entre as principais se considera o futebol, basquetebol e voleibol. Para a avaliação da potência muscular de membros inferiores, estudos vêm utilizando o teste de salto vertical Squat Jump (SJ) e o Counter Movement Jump (CMJ), sendo o primeiro permitindo avaliar a impulsão vertical produzida de forma concêntrica, e o segundo que emprega o ciclo de alongamento-encurtamento para potencializar a utilização da energia elástica. Objetivo: Verificar a diferença entre o salto Squat Jump e o Counter Movement Jump em atletas de futebol juvenil. Método: Foram avaliados 25 atletas de uma equipe de futebol profissional juvenil, com idade de 15 à 17 anos (16 ± 1 anos). Para a avaliação da potência muscular aplicou-se os saltos verticais SJ e CMJ, através da utilização da plataforma de salto Jump System Pro da marca Cefise. Os testes ocorreram no Laboratório de Fisiologia do Exercício da Universidade do Vale do Taquari - Univates, seguindo os protocolos estabelecidos pela literatura. Os dados foram analisados por meio de média e desvio padrão, sendo comparadas por meio do teste t pareado ($p < 0,05$). Resultados: O salto vertical SJ obteve uma média inferior ($32,79 \pm 3,51$ cm) ao CMJ ($34,62 \pm 3,76$ cm; $p < 0,001$), resultando em uma variação média entre os saltos de $5,72 \pm 5,77\%$. Ainda, somente 24% dos sujeitos apresentaram uma variação superior a 10% em favor ao CMJ. De acordo com a literatura, é possível justificar que um dos principais mecanismos para uma maior altura encontrada no CMJ, se deve pelo mecanismo de armazenamento e utilização de energia elástica dos músculos, pois quando há a passagem da fase excêntrica para a concêntrica rapidamente, os músculos podem utilizar essa energia, assim aumentando a geração de força. Estudos referem que se a diferença entre SJ e o CMJ for inferior a 10%, pode ser considerada como um indicador de que o ciclo muscular alongamento-encurtamento deva ser aprimorado. Conclusão: Desta forma podemos concluir que a maior parte dos atletas de futebol apresentam um déficit do componente de energia elástica, sendo sugerido aos mesmos um aprimoramento por meio de treinamentos específicos.

Palavras-chave: Futebol. Provas de rendimento. Força muscular.