BIOMÊCANICA DO SALTO COM CONTRAMOVIMENTO UTILIZANDO DIFERENTES PROTOCOLOS DE ALONGAMENTO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Autor(res)

Thiago Vinicius Ferreira
Gisele Cortezão Pela Gomes
Lucas Da Costa Soares
Rejane Teodora De Sousa
Erica Matos Da Silva

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BELO HORIZONTE - UNIDADE BARREIRO

Introdução

O salto com contramovimento é uma técnica de salto utilizada em diversos esportes. Consiste em flexionar os joelhos e quadril de forma rápida antes do impulso, aumentando a velocidade em que os músculos se contraem e gerando maior potência no movimento. Esta técnica foi originalmente descrita na literatura científica há mais de 50 anos e continua sendo objeto de estudo em áreas como a biomecânica devido à sua aplicação prática na melhoria do desempenho esportivo e no tratamento de lesões musculoesqueléticas. Durante o salto, o corpo humano é submetido a várias forças, incluindo força de reação do solo, força de gravidade e força de tração muscular. E o corpo humano passa por diferentes fases, incluindo a fase de flexão, a fase de extensão e a fase de aterrissagem. A biomecânica do salto também pode ser influenciada por diversos fatores, como força muscular, flexibilidade, altura e peso corporal e entender o movimento pode contribuir para aprimorar o desempenho e previnir lesões.

Objetivo

O objetivo deste estudo é investigar, por meio de artigos controlados e randomizados, os efeitos de diferentes protocolos de alongamento no desempenho do salto com contramovimento, a fim de determinar o melhor método de alongamento para melhorar a performance atlética e reduzir o risco de lesões em atletas.

Material e Métodos

Foi realizada uma busca nas bases de dados Scielo e PubMed, utilizando os seguintes termos: “salto contramovimento” “análise” “biomecânica”. A busca foi realizada com a combinação dos termos “Análise biomecânica do salto com contramovimento”. Foram incluídos artigos publicados no período compreendido entre 2013 a 2023 nos idiomas português, inglês e espanhol.
A partir da leitura dos títulos, resumos e dos artigos na íntegra, foram selecionados 3 artigos que continham informações sobre os parâmetros para utilização de rotinas de alongamentos para desempenho do salto com contramovimento. Os artigos foram lidos e selecionados criteriosamente a respeito das características de

padronização para a realização dos exercícios.

Resultados e Discussão

A aplicação de fita elástica nas articulações do joelho e tornozelo em jogadores de basquete saudáveis não teve impacto significativo no desempenho técnico durante o salto, em termos de ângulos do joelho e tornozelo, altura do salto, velocidade de decolagem, força vertical e potência máxima. Isso está em linha com estudos anteriores que não encontraram melhorias no desempenho de salto com a aplicação da fita. Assim como o uso da banda elástica durante o meio-agachamento, não houve impacto significativo no desempenho do salto, mas foi observado um tempo de salto menor na condição com banda. Isso pode estar relacionado à redução na ativação muscular do vasto lateral. No entanto, o impulso do salto não foi afetado. Já em relação ao alongamento, foi observado que o alongamento contínuo de baixo volume aumentou a amplitude de movimento sem afetar o desempenho do salto, enquanto o alongamento fracionado de baixo volume melhorou o desempenho do salto sem alterar a amplitude de movimento.

Conclusão

Em resumo, a aplicação da fita elástica não afetou negativamente o desempenho técnico no salto, mas também não trouxe melhorias significativas. As rotinas de alongamento contínuo e fracionado de baixo volume podem influenciar a amplitude de movimento e o desempenho do salto de maneiras diferentes. O uso da banda elástica durante o meio-agachamento reduziu a ativação muscular do vasto lateral, afetando o tempo de contato no salto, mas não o impulso.

Referências

CÉSAR, Eurico et al. EFEITO AGUDO DE DIFERENTES ROTINAS DE ALONGAMENTO ESTÁTICO SOBRE O SALTO COM CONTRAMOVIMENTO. SciELO. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/j/refuem/a/kcnynvpSRt4CshLwCydtw3s/. Acesso em: 15 mai. 2023.

GOMES, Willy et al. Efeitos agudos no desempenho do salto vertical após o agachamento com banda elástica de joelho. SciELO. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbme/a/RHb6bQ49JDchKyzZgkdMscy/?lang=pt. Acesso em: 15 mai. 2023.

MARCOLIN, Giuseppe et al. Aplicação de Taping Neuromuscular no Salto em Contramovimento: Insight Biomecânico em um Grupo de Jogadores de Basquetebol Saudáveis. PubMed. Tradução Google Tradutor. 2017. Tradução de: Neuromuscular Taping Application in Counter Movement Jump: Biomechanical Insight in a Group of Healthy Basketball Players. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28713536/. Acesso em: 15 mai. 2023.