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

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

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.