

## POTÊNCIA EM SALTOS SÊXTUPLOS E VELOCIDADE NOS 100M RASOS ENTRE UNIVERSITÁRIOS TREINADOS OU NÃO

Márcio Pereira da Silva, Jaqueline de C. Ishida, Luiza I. Banhara, Gênesis de O. Santos, Osvaldo de J. Cruz, Luciana C. Ferreira, Paula M. Fogalle, Mayara de O. Guilherme.

Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista, Bauru, São Paulo, Brasil.

e-mail: [mpsilva@claretianas.com.br](mailto:mpsilva@claretianas.com.br) Apoio financeiro da PROEX/UNESP.

**Introdução:** A velocidade empregada nas corridas resulta da relação entre amplitude e frequência das passadas, ambas associadas à potência muscular dos membros inferiores.

**Objetivo:** Avaliar a possível relação entre a medida da potência de membros inferiores obtida no teste de saltos sêxtuplos e o desempenho em corridas de velocidade.

**Metodologia:** Avaliou-se 12 universitários homens, divididos em 2 grupos: GT (22,7±1,6 anos) com 6 praticantes de atletismo treinados em velocidade, e GNT (23,2±4,9 anos) com 6 graduandos em Educação Física não treinados em velocidade. Os grupos realizaram teste de saltos sêxtuplos (maior distância obtida após 6 saltos consecutivos realizados com a mesma perna, em 3 tentativas alternadas para cada lado) para avaliação da potência de membros inferiores, e 3 tiros máximos de 100m para avaliação da velocidade a partir dos tempos nas corridas. Analisou-se a média entre os melhores saltos alcançados por cada perna (distância em metros) para comparação entre os grupos, assim como o melhor resultado (tempo em segundos) nos 100 metros. Os dados (expressos em média ± desvio padrão) foram submetidos a teste t pareado e não pareado, conforme apropriado, adotando-se nível de significância  $p < 0,05$ . **Resultados:**

Grupo	Desempenho nos 100m (s)				Saltos Sêxtuplos (m)			
	média/dp	melhor	pior	mediana	média/dp	melhor	pior	mediana
GT	13.41±0.30*	12.91	13.66	13.57	13,77±1,06	14,40	11,63	14,12
GNT	13.87±0.44	13.14	14.26	14.01	13,61±0,46	14,10	12,95	13,78

GT se mostrou mais veloz (\* $p=0,0007$ ) que GNT, sem diferença significativa na potência entre os grupos. Como as medidas foram realizadas logo após as férias, o destreinamento resultante desse recesso pode ter contribuído para reduzir a potência de membros inferiores de GT, trazendo-a para níveis próximos aos de GNT, e exerceu menor influência sobre o desempenho na corrida, o que pode sugerir baixa relação entre a potência nos saltos sêxtuplos e a velocidade nos 100m, ou existência de fatores compensatórios a essa queda de potência. Por outro lado, ordenando-se os integrantes dos grupos conforme seus tempos de corrida (do melhor para o pior) e valores de potência dos saltos, observou-se relação diretamente proporcional entre as performances para os participantes de GNT [1° (13.14s e 14,10m), 2° (13.57s e 13,93m), 3° (13.99s e 13,83m), 4° (14.03s e 13,73m), 5° (14.25s e 13,14m) e 6° (14.26s e 12,95m)], mas não para GT [1° (12.91s e 14,37m), 2° (13.17s e 14,40m), 3° (13.56s e 14,21m), 4° (13.58s e 14,04m), 5° (13.59s e 11,63m) e 6° (13.66s e 14,00m)]. **Conclusão:** Os resultados sugerem a possibilidade do teste de saltos sêxtuplos poder atuar na predição do desempenho em corridas de 100m rasos entre indivíduos não treinados para velocidade ou menos velozes. Entretanto, são necessários mais estudos para melhor compreender essa possível relação entre o referido teste e o desempenho nas corridas de velocidade.

Palavras Chaves: Saltos sêxtuplos, potência de membros inferiores, velocidade.