

O VOLUME E A INTENSIDADE AFETAM O DESEMPENHO DE ATLETAS DE TAEKWONDO NO *FREQUENCY SPEED OF KICK TEST* E SALTO?

Jonatas Ferreira da Silva SANTOS¹, Tomás HERRERA-VALENZUELA², Gustavo Ribeiro da MOTA³, Emerson FRANCHINI¹

1 – Grupo de Estudos e Pesquisas em Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate da Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil. 2 – Laboratório de Ciências da Atividade Física, do Esporte e da Saúde, Universidade de Santiago do Chile, Santiago, Chile. 3 – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Brasil. E-mail: jonatas_contato@hotmail.com

Introdução: Diversas estratégias são utilizadas para aprimorar o desempenho de atletas de taekwondo, no entanto, poucos estudos tem investigado o efeito agudo do exercício de força sobre a atividade subsequente. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi investigar o efeito agudo do volume e da intensidade do exercício meio-agachamento sobre o *frequency speed of kick test* (FSKT) e o salto com contramovimento (CMJ). **Metodologia:** Nove atletas de taekwondo, faixas-preta (média, SD; idade: 20,3±5,2 anos; altura: 177,0±7,2 cm; massa corporal: 71,8±15,3 kg; carga máxima (1-RM) no exercício meio-agachamento: 132,8±32,5 kg e tempo de prática: 9,6±7,2 anos), participaram do estudo. Uma condição controle e quatro experimentais foram aplicadas aleatoriamente. Cada condição experimental foi composta pelo aquecimento, uma atividade condicionante (meio-agachamento: 1x3 a 50% ou 90% de 1-RM ou 3x3 a 50% ou 90% de 1-RM), seguida por um intervalo de 10 min de repouso e, em seguida, CMJ e o FSKT séries múltiplas (5x10s de esforço: 10s de pausa). As condições foram comparadas usando uma ANOVA com medidas repetidas, caso fosse identificada diferença estatística, seria realizado o teste de Bonferroni. O alfa adotado foi de 5%. **Resultados:** Foi encontrada diferença significativa para o número de chutes realizados em cada série do FSKT ($F_{3,21; 128,36} = 25,34$; $P < 0,001$; $\eta^2 = 0,388$ [pequena]), com valores mais elevados na primeira série em comparação as demais ($P < 0,002$), e mais elevados na segunda série em comparação a quarta ($P = 0,036$) e quinta séries ($P = 0,001$), e mais elevado na terceira série em comparação a quinta ($P = 0,010$). Não houve efeitos do volume ou da intensidade sobre as variáveis investigadas (CMJ máximo e médio, índice de fadiga e impacto durante o FSKT e PSE). **Considerações Finais:** Baseado em nossos resultados, podemos sugerir que o volume e a intensidade não afetam o desempenho agudo de atletas de taekwondo em teste específico e não específico subsequente.

Palavras-chaves: potencialização pós-ativação; treinamento de força; aquecimento; modalidades de combate