



Influência da intensidade na potenciação do salto pós-corrida em corredores recreacionais vs. indivíduos fisicamente ativos

Influence of intensity on post-running jump potentiation in recreational runners vs. physically active individuals

Cristiano Rafael Moré¹, Rita Adriana Stoeterau Moré¹, Eduardo Feijó da Rocha¹, Daniel Boullosa¹, Rodolfo André Dellagrana¹.

1. Educador físico. Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande/MS, Brasil.



<http://www.seer.ufms.br/index.php/pecibes/index>

* Autor correspondente:
Cristiano Rafael Moré,
Universidade Federal de
Mato Grosso do Sul -
UFMS. E-mail do autor:
crmore80@gmail.com

Descritores: Corridas.
Desempenho. Atividade
condicionante. Saltos..

Key-words: Races.
Performance.
Conditioning activity.
Jumps.

Eixo Temático: Atenção Multiprofissional em Atividade física, Reabilitação e Desempenho Físico-Funcional

Resumo

INTRODUÇÃO: O aumento de desempenho pós-ativação (Post-activation performance enhancement – PAPE) é uma melhora aguda no desempenho de exercícios físicos após uma atividade condicionante máxima ou submáxima. O PAPE tem sido associado a indivíduos treinados, e parece sofrer influência do nível de condicionamento e intensidade da atividade condicionante. Entretanto, não está claro a influência da intensidade no PAPE em corridas de endurance em indivíduos com diferentes níveis de condicionamento físico. **OBJETIVO:** Verificar o efeito de duas corridas, com diferentes intensidades no PAPE pós-corrida, em indivíduos com níveis de condicionamento físico distintos. **MÉTODOS:** Dezoito homens, divididos em dois grupos de 9 corredores recreacionais (34,5±9,3 anos; 73,1±11,9 Kg; 1,76±0,06 m; 17,4±4,4 % de gordura; 16,4±1,0 Km.h-1/velocidade aeróbica máxima-VAM), e 9 indivíduos fisicamente ativos (34,1±9,4 anos; 83,2±7,7 Kg; 1,79±0,06 m; 25,6±5,4 % de gordura; 13,3±1,2 Km.h-1/VAM) realizaram saltos com contra movimento (CMJ) pré e pós corridas de diferentes intensidades. Os participantes realizaram um teste máximo incremental (University Montreal Track Test – UMTT) para determinar a VAM e distância a ser completada nas intervenções (70% da VAM vs. tempo limite - Tlim). A interação do CMJ com o tempo, intervenção e grupo foi analisada por uma ANOVA de três vias. Projeto aprovado pelo CEP-UFMS, registro CAAE: 44522821.4.0000.0021, parecer: 4.676.873 de 28 de Abril de 2021. **RESULTADOS:** Foi identificada diferença significativa no tempo (F = 10,716; p < 0,01) e na interação corrida vs. grupo (F = 12,094; p < 0,01), com aumento da altura do CMJ em 6,8% pós-corrida 70% da VAM nos indivíduos fisicamente ativos e 6% após o Tlim nos corredores. **CONCLUSÃO:** O efeito no desempenho do CMJ foi maior após um teste máximo nos corredores e após um protocolo submáximo nos indivíduos fisicamente ativos, indicando que a intensidade da atividade condicionante pode influenciar no desempenho de acordo com o condicionamento físico.