



A ADOÇÃO DO INTERVALO DE RECUPERAÇÃO FIXO E AUTO SELECIONADO NA MELHORIA DE DESEMPENHO PÓS-AATIVAÇÃO EM ATLETAS

Gabriel Fontanetti¹
Renan Vieira Barreto²
Rubens Correa Junior³
Camila Coelho Greco⁴
Leonardo Coelho Rabello de Lima⁵

A melhoria de desempenho pós-ativação (MDPA) é um fenômeno em que são observados aumentos agudos no desempenho em atividades que exigem altos níveis de força e velocidade após exercícios de pré-ativação (PA) de alta intensidade seguidos por um breve intervalo de recuperação. A MDPA pode ser influenciada por diversos fatores, como o estado de treinamento (i.e., atletas com experiência em treinamento de força parecem se beneficiar mais da MDPA) e o intervalo de descanso entre a PA e a atividade que se visa potencializar. Em especial, o intervalo ótimo entre a atividade de PA e a atividade avaliada apresenta grande variabilidade entre indivíduos, com evidências indicando que, em pessoas treinadas, o uso de um intervalo auto selecionado (IAS) parece ser mais eficaz do que o intervalo fixo (IF). No entanto, esta comparação foi feita apenas considerando um IF de quatro minutos. O objetivo deste estudo foi investigar se, mesmo considerando diversos IF, o IAS é mais eficaz na determinação do intervalo ótimo entre a PA e a avaliação do desempenho de saltos. Dez atletas profissionais de voleibol do sexo masculino ($20,6 \pm 1,5$ anos; $92,8 \pm 4,9$ kg; 195 ± 8 cm) com experiência em treinamento de força ($8,2 \pm 1,8$ anos) participaram de três sessões experimentais em ordem aleatória. Previamente às sessões experimentais, foram realizadas duas sessões de familiarização aos exercícios de saltos com contra movimento (SCM) e determinação da carga de cinco repetições máximas (5-RM: 146 ± 27 kg) para o exercício de agachamento. Foram realizadas três sessões experimentais: 1) sessão com IF, que consistiu na mensuração da altura de SCM 4 minutos antes, e 2, 4, 6, 8 e 10 minutos após a realização de uma PA consistindo em cinco agachamentos com a carga de 5-RM; 2) sessão controle (CON), que consistiu nas mesmas mensurações, porém sem a realização da PA; e 3) sessão com IAS, que consistiu na avaliação da altura de SCM 4 minutos antes da PA, além da repetição dessa mensuração após um IAS pelos atletas a partir do preenchimento de uma escala de prontidão. Foram registrados a duração do IAS e o intervalo de maior resposta à MDPA obtido na sessão IF. Os valores da altura de SCM obtidos nos momentos pré, 2, 4, 6, 8 e 10 minutos pós-PA na sessão

¹ Mestrando em Desenvolvimento Humano e Tecnologias na Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP, gabrielfontanetti@hotmail.com;

² Doutorando em Desenvolvimento Humano e Tecnologias na Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP, reenanvb@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP, rubens.correa@unesp.br;

⁴ Doutora pelo Curso de Educação Física da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP, coelho.greco@unesp.br;

⁵ Professor orientador: Docente na Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto (EEFERP) da Universidade de São Paulo - USP, leonardoclima@usp.br.



IF, assim como o valor da maior altura de SCM individual de cada participante na sessão IF e o valor da altura de SCM pós-PA na sessão IAS foram comparados por ANOVA *one-way* para medidas repetidas seguida por *post hoc* de Bonferroni. Não foi identificado efeito significativo do tempo nas alturas de SCM registradas na sessão CON ($p = 0,48$; $F = 0,91$), o que sugere que o protocolo de avaliação de altura de SCM não resulta em fadiga nem em MDPA. Foi identificado efeito significativo de tempo na ANOVA comparando as alturas de SCM nas sessões experimentais ($p < 0,01$, $F = 601$). A altura de SCM foi maior ($p < 0,05$) do que a observada pré-PA nos minutos 4, 6 e 8 pós-PA da sessão IF, no melhor desempenho de SCM durante a sessão com IF, e após a PA na sessão IAS. A duração média do IAS foi de 213 ± 63 segundos, e o intervalo médio do melhor salto na sessão IF foi de 315 ± 89 segundos. Não foram encontradas diferenças significantes entre a altura do melhor SCM na sessão com IF ($49,2 \pm 6,8$ cm) e a altura de SCM pós-PA na sessão com IAS ($49,6 \pm 6,6$ cm). Conclui-se que as adoções de IF e IAS são estratégias igualmente eficazes para a determinação da responsividade à MDPA em atletas. Esses achados sugerem que o IAS é mais intuitivo em relação ao IF, além de apresentar mais fácil aplicabilidade em contextos em que a MDPA pode ser aplicada.