



## Resumo

### **Altura de queda ótima em treinamento pliométrico para equipes de Pentatlo Militar**

Rafael da Cruz Correia Bsci, Miguel Charbel BSci

**Introdução:** O Pentatlo Militar é uma modalidade esportiva disputada em cinco provas distintas e dias consecutivos, uma delas é a Pista de Pentatlo Militar. Devido à modalidade não ser praticada por militares com fins predominantemente esportivos, houve pouco interesse da comunidade científica em abordar esse campo de pesquisa. Com a profissionalização do esporte nas forças armadas cresce de importância a pesquisa científica acerca do Pentatlo Militar.

**Objetivo:** O presente estudo averiguou relações entre altura de queda ótima, tempo de contato com o solo após a queda livre, o tempo de voo após o salto e os tempos de execução da pista de pentatlo militar das atletas da equipe feminina brasileira.

**Métodos:** Participaram deste estudo quatro mulheres saudáveis ( $29,25 \pm 2,5$  anos;  $61,81 \pm 6,74$  kg,  $171,37 \pm 9,92$  cm), sem histórico de lesão nos membros inferiores nos últimos seis meses. As atletas realizaram três saltos em quatro alturas de queda selecionadas, com livre utilização dos membros superiores para a execução do salto após a queda. As variáveis do salto foram medidas por uma plataforma de força, utilizando-se o apoio bipodal sobre a plataforma na queda inicial e secundária, dando-se um intervalo de dois minutos entre os saltos nas alturas de queda selecionadas. Os valores encontrados para cada atleta foram comparados através dos testes de correlação de Spearman e Friedman.

**Resultados:** Duas atletas apresentaram resultados significantes na correlação entre altura de queda e tempo de voo ( $\chi^2(3,3)=6,52$ ,  $p=0,09$  e  $\chi^2(3,3)=7$ ,  $p=0,7$ ). Duas atletas apresentaram resultados significantes na correlação entre altura de queda e tempo de contato com o solo ( $\chi^2(3,3)=8,2$ ,  $p=0,4$  e  $\chi^2(3,3)=9,69$ ,  $p=0,4$ ).

**Conclusão:** Apesar de ter sido encontrado amparo estatístico para determinar a altura de queda ótima de duas das atletas, não se pode generalizar as conclusões encontradas a todos pentatletas devido à forte individualidade do treinamento pliométrico.

**Palavras-chave:** salto em profundidade; tempo de voo; força explosiva.