

regular; 14% boa; 18% excelente e 3% superior. Com relação à faixa etária de 30 – 39 anos: 26% muito fraca; 21% fraca; 28% regular; 13% boa; 7% excelente e 5% superior, e na faixa etária de 40 – 49 anos: 38% muito fraca; 26% fraca; 13% regular; 10% boa; 10% excelente e 3% superior. Conclusão: Com base nos resultados, é notório o nível de aptidão física do grupo avaliado, pois mais da metade destes encontram-se abaixo dos padrões de normalidade. O $VO_2\text{max}$ é um dos índices fisiológicos que melhor prediz o estado funcional cardiorespiratório do indivíduo. A dinâmica do serviço policial militar faz com que diversas vezes o treinamento físico da tropa fique relegado a segundo plano, deixando de ser praticado por longos períodos, e considerando que a manutenção de um bom nível de condicionamento físico requer prática contínua, é indispensável inculcar a mentalidade de treinamento diário na instituição, além de ser necessário uma atenção especial a esta questão, sendo que o $VO_2\text{max}$ representa um importante fator associado com a qualidade de vida, saúde e também com a relação laboral destes policiais.

E-mail: marcelods@superiq.com.br

Correlação entre desempenho em teste de Wingate e salto vertical

Balikian, P. J.; Campos, E. Z.; da Silva, D. M.; Silveira, L. S.; Silva, L. B.; Simplicio, S. T. F.

UNESP – PP - Depto de Educação Física

O atletismo compreende diversas modalidades que exigem do atleta especificidade em seu treino, e, assim, mudanças na estrutura física e funcional do atleta. Durante os treinos e competições a solicitação do metabolismo anaeróbio láctico e alático é elevada, de acordo com a prova, tornando-se um dos fatores determinantes no desempenho. Da mesma forma, o salto vertical e horizontal são ferramentas utilizadas no treinamento para melhora de força e resistência de membros inferiores. Dessa forma, o presente estudo objetivou comparar o desempenho no Teste de Wingate (TW) e Salto Vertical (SV) de atletas pertencentes à equipe de atletismo da cidade de Presidente Prudente. Participaram do estudo 15 (12 homens e 3 mulheres) atletas (média \pm desvio padrão: idade, $23,87 \pm 5,18$ anos; massa corporal, $67,51 \pm 12,45$ Kg; estatura, $173,73 \pm 10,42$ cm e gordura corporal, $6,67 \pm 1,70$ %) da equipe de Presidente Prudente de atletismo. Os atletas realizaram três saltos nas modalidades CMJ e SJ, separados por 30 segundos, e entre o SJ e o CMJ, um período de 2 minutos. Para tanto, utilizou-se uma plataforma de salto modelo ERGOJUMP ligada a um computador com software JUMP-TEST (UFMG) instalado, utilizou-se a maior altura atingida nos saltos. O teste de Wingate foi realizado com carga de 8,3% da massa corporal, através do cicloergômetro BIOTEC-2100 (CEFISE). A potência pico (PP), a potência média (PM) e o índice de fadiga (diferença porcentual entre a potência pico e a mínima potência atingida durante o teste) foram usados para análise estatística. Previamente à todos os testes os atletas firmam submetidos à aquecimento em pista. Para correlação dos dados utilizou-se o coeficiente de Produto-Momento de Pearson, e adotou-se nível de significância 5%. As análises foram feitas no programa SPSS, versão 10.0. Foi encontrada correlação significativa entre PP e PM (0,87) e PP e as duas modalidades de salto, SJ e CMJ, (0,79 e 0,81 respectivamente), já entre PM e os saltos a correlação foi moderada, 0,55 e 0,59, SJ e CMJ, consecutivamente. O treinamento de salto que os atletas são submetidos aliado aos treinos de contra-resistência e específicos geram velocidade e potência nos membros inferiores através de aumento de secção transversal do músculo e coordenação neuromuscular. Além disso, os atletas foram capazes de transmitir a potência dos membros inferiores para um gesto motor não específico (cicloergômetro), devido à maior coordenação gerada pelo treinamento.

E-mail: balikian@fct.unesp.br