

## **ANÁLISE COMPARATIVA DO IMPULSO VERTICAL APÓS TREINAMENTO RESISTIDO OU PLIOMÉTRICO EM ATLETAS JUVENIS DE BASQUETE**

---

**INSTITUIÇÃO: FACULDADE DE TECNOLOGIAS E CIÊNCIAS (FTC), UNIVERSIDADE TIRADENTES (UNIT), UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE (UFS)**

**AUTORES:[OLIVEIRA, PAULO M.], [LIMA, KARISE A.], [SILVA, RENATA M.], [MENEZES, CESAR O.M.]**

---

Esta pesquisa objetivou verificar os efeitos do treinamento resistido ou pliométrico sobre a força explosiva para ganho na impulsão vertical em atletas de basquete. A casuística constou de 13 adolescentes entre 16 e 18 anos, do sexo masculino, distribuídos em dois grupos: treinamento resistido (Grupo A), submetidos a séries explosivas (moderada carga em alta velocidade) no Leg-Press a 45° de marca GERVASPORT e treinamento pliométrico (Grupo B), caracterizado por saltos em profundidade (modalidade *jump* do basquete), sendo colhida a EAVD (Escala Analógica Visual da Dor) pré e pós-atividades em ambas as técnicas. Os treinos foram realizados 2 vezes por semana durante cinco semanas. No início e ao final do estudo foram avaliadas medidas antropométricas (peso, altura, perimetria de coxa, dobras cutâneas - Protocolo de Pollock), impulsão vertical (Sargeant Jump Test) e teste de 1-RM (Repetição Máxima). Os resultados evidenciaram ganhos de impulsão, força, perimetria medial no grupo A com alteração significativa ( $p < 0,05$ ) e, grupo B força, perimetria medial ( $p < 0,05$ ); a análise da dor foi mais intensa no ciclo estende-flexiona. Portanto, ambos os treinamentos proporcionaram aumento da força e hipertrofia muscular com baixo índice de dor, porém o exercício resistido obteve maior efeito na impulsão vertical.