

# ANÁLISE DOS EFEITOS IMEDIATOS DA EENM NA DISTÂNCIA HORIZONTAL DO SALTO UNIPODAL EM ATLETAS DA EQUIPE MASCULINA DE HANDEBOL DA UFRN – UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE.

---

**INSTITUIÇÃO:** UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

**AUTORES:** [CHAVES, GABRIELA SUÉLLEN DA SILVA], [RIBEIRO, MARÍLIA DE OLIVEIRA], [SILVA, RAPHAELLA OLIVEIRA ELIAS DA], [BRASILEIRO, JAMILSON SIMÕES]

---

**OBJETIVO:** Avaliar os efeitos da Estimulação Elétrica Neuromuscular sobre a performance do salto unipodal, com deslocamento horizontal, em atletas de handebol do sexo masculino. **MATERIAL E MÉTODOS:** Participaram do estudo 18 atletas de handebol com idade média de 21 anos e IMC de 24,9, divididos em 2 grupos, o experimental e o controle. Para serem incluídos no estudo os atletas não poderiam apresentar lesões no MI dominante. Após um breve aquecimento, os atletas foram encaminhados para a mensuração da distância horizontal do salto unipodal. A avaliação do salto consistiu na utilização de uma área padrão com marcação de partida. A extremidade anterior do MI dominante dos atletas foi posicionada sobre a marcação para iniciar o teste. Após o salto, a distância do ponto mais anterior do hálux até a marcação foi medida com uma fita métrica. O movimento foi treinado por duas vezes, e em seguida os saltos foram executados 3 vezes, sendo considerado o salto de maior distância para fins estatísticos. A EENM foi realizada no grupo experimental usando a corrente russa, com rampas 1s cada, tempo 5:10s ON/OFF, por um total de 20 repetições, no nível motor, na máxima amplitude suportada pelos atletas. O grupo controle realizou contração isométrica voluntária do quadríceps, seguindo o mesmo tempo de contração. Os dois grupos realizaram as contrações do quadríceps com articulação do joelho à 60°. Após a realização das contrações isométricas, os dois grupos foram submetidos a 3 novos saltos. Para avaliar a homogeneidade dos grupos, quanto aos parâmetros antropométricos, foi realizado o teste T de Student. Como foi aceita a normalidade para os valores das distâncias dos saltos, essa variável também foi analisada pelo mesmo teste. **RESULTADOS:** Os atletas do grupo experimental no pré-teste alcançaram a distância horizontal média de  $180 \pm 24$  cm. Após a EENM, os atletas do mesmo grupo alcançaram a distância horizontal média  $190 \pm 19$  cm, com  $p=0.0498$ . Os atletas do grupo controle, no pré-teste obtiveram a distância horizontal média de  $179 \pm 32$  cm, e no pós-teste, os mesmos alcançaram a distância horizontal média de  $192 \pm 17$  cm, com  $p=0.14$ . **CONCLUSÃO:** No presente estudo, observamos uma melhora da performance do salto unipodal com deslocamento horizontal nos atletas submetidos a EENM, quando comparados ao grupo controle.