



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2020
<b>Local</b>	Virtual
<b>Título</b>	Efeitos do treinamento pliométrico com e sem indução de PPA em atletas de voleibol
<b>Autor</b>	STEPHANIE GOMES PEREIRA
<b>Orientador</b>	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

**Título:** Efeitos do treinamento pliométrico com e sem PPA na potência muscular de atletas de voleibol. **Autora:** Stephanie Gomes Pereira. **Orientador:** Luiz Fernando Martins Krueel. **Coorientadora:** Ananda Silveira Cardoso. **Instituição:** Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos de um treinamento pliométrico com e sem indução da Potencialização Pós-Ativação (PPA) na potência muscular de membros inferiores através do salto vertical *Counter Movement Jump* (CMJ) e do torque isocinético máximo de extensores de joelho ( $60^{\circ}\text{s}^{-1}$ ,  $180^{\circ}\text{s}^{-1}$  e  $300^{\circ}\text{s}^{-1}$ ) em atletas de voleibol. A amostra foi composta por 16 atletas de alto rendimento com experiências em competições ( $26\pm 6,1$  anos;  $92,4\pm 9,4$  kg e  $195,9\pm 6,7$  cm), e alocada de forma aleatória em dois grupos: com indução de PPA (GPPA,  $n=8$ ) e sem indução de PPA (GPLIO,  $n=8$ ). O treinamento teve duração de 4 semanas com 2 sessões semanais. O GPLIO realizou treinamento pliométrico e o GPPA acrescentou ao treinamento pliométrico a rotina de treinos de indução de PPA. Para análise, foi utilizado as equações estimativas generalizadas com teste complementar de Bonferroni ( $\alpha < 0,05$ ). Após o treinamento, houve aumento na altura (GPLIO 7,5% e GPPA 8,3%) e na potência de salto (GPLIO 16% e GPPA 13%) do momento pré para o pós treinamento, sem diferenças significativas entre os grupos. Para as diferenças encontradas entre as variáveis de torque isocinético, em todas as velocidades avaliadas, o GPPA apresentou valores maiores do que o GPLIO antes da intervenção e se mantiveram após a intervenção. Concluímos que os dois modelos de treinamento apresentam melhoras no desempenho de saltos verticais e potência isocinética de forma semelhante.