

Educação Física

Análise do teste de skipping de 5 segundos em atletas de atletismo

Paula Souza Alves dos Santos - Graduada 2º Período de Educação Física UFLA

João Pedro de Souza Ferreira - Graduando 9º Período de Educação Física UFLA

Sandro Fernandes da Silva - Orientador DEF, UFLA. - Orientador(a)

Rafael Correa Teodoro - Graduando de Educação Física UFLA

Igor Seixas Moretzsohn - Graduando de Educação Física UFLA

Resumo

Procedimentos e avaliações são fundamentais no meio esportivo, onde é essencial apresentar dados para a prescrição de exercícios e selecionar indivíduos para determinadas práticas. Nos dias atuais os esportes está presente de alguma maneira na vida de diversas pessoas, onde muitas tem por intuito conseguir algum êxito. No entanto, pesquisadores da área vem buscando alternativas eficientes capazes de auxiliar os profissionais durante a seleção desses indivíduos, e um aspecto preocupante a tempos é a utilização de métodos que favoreça apenas os aspectos físicos, ou seja, não contemplando aspectos técnicos de determinadas modalidades. Um teste pouco conhecido é o skipping de 5 segundos(TS5), o qual tem por objetivo mensurar a velocidade a partir da frequência de movimentos dos membros inferiores de uma maneira simples e eficaz, podendo contribuir de maneira significativa em modalidades como atletismo, futebol, rugby. Deste modo, a seguinte pesquisa teve por intuito analisar a eficácia do TS5 em atletas e indivíduos iniciantes no esporte de alto rendimento, além de verificar possíveis influências ao referido teste. Para isso, a pesquisa contou com atletas voluntários do CRIA Lavras-MG, com idades entre 11 a 24 anos, os quais foram divididos em dois grupos, o G1 foi formado por 11 atletas de alto rendimento e G2 constituído por 16 jovens iniciantes ao esporte de alto rendimento. Os instrumentos utilizados para a realização da pesquisa foi: medidas antropométricas(massa corporal, estatura, comprimento membro inferior, circunferência de coxa e tríceps sural), TS5 (nº de ciclos de movimentos, média de angulação quadril e joelho). Os quais foram analisados através do software SPSS-correlação de Pearson bivariáveis, além do Kinovea para análises biomecânicas. Diante dos dados obtidos foi possível analisar que as variáveis antropométricas e o TS5 não apresentaram correlação significativa em ambos os grupos, mesmo acrescentando as variáveis tríceps sural (G1: $r= 0,37$; G2: $r=-0,19$) e circunferência de coxa (G1: $r= 0,30$; G2: $r=-0,18$), além disso pode se observar que a angulação de quadril e tempo de treinamento não apresentou relação significativa em ambos os grupos. Pode-se concluir que as variáveis não influenciaram a execução do TS5 em ambos os grupos, o que pode ser um resultado satisfatório para a área, podendo assim contribuir para identificar indivíduos velozes, sem que ocorra a exclusão dos mesmos por determinadas características físicas.

Palavras-Chave: Treinamento, Seleção, Skipping.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: <https://youtu.be/QP0POkVISxA>