

## UTILIZAÇÃO DO SALTO HORIZONTAL E SALTO VERTICAL NO DESENVOLVIMENTO DA FORÇA NOS MEMBROS INFERIORES EM ESCOLARES

**Autores:** REBHECA PEREIRA DE SOUZA PINTO RIBEIRO, HAELETON BRITO DOS SANTOS, LUDYMILLA GONÇALVES DE ALMEIDA

### Introdução

A força é a habilidade do corpo para exercer força necessária para sustentar outro corpo; um grupo de músculos irá variar sua força dependendo de diversos fatores, como: o tipo de fibra muscular, fatores psicológicos, mecânicos, alavancas, idade, entre outros. A força muscular está relacionada ao tamanho do músculo, mas, quando a força muda, nem sempre será correspondida às mudanças no tamanho do músculo. Os escolares, envolvidos em brincadeiras, estão aumentando a força de suas pernas correndo e andando de bicicleta. (GALLAHUE; OZMUN, 2003).

As variáveis que influenciam na produção de força podem manifestar-se em diferentes formas, dadas às situações em que um indivíduo se encontra. O sistema neuromuscular regula a ação que pode ser avaliada por meio da capacidade máxima em superar uma resistência ou em movimentar determinado corpo, na capacidade de acelerar algum objeto ou algum segmento do corpo, ou ainda, simplesmente pela velocidade ou desempenho aferidos por este movimento (ZATSIORSKY, 1999).

Uma série de movimentos fundamentais, como arremessos, corridas e saltos, e posteriormente salientou a forte influência do ambiente, das necessidades da tarefa e da biologia do indivíduo na aquisição dessas habilidades motoras. Ressalta-se nesse contexto, que o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais, como o salto, por exemplo, é muito importante para o domínio das diversas atividades recreativas ou esportivas; pois as crianças não podem participar com sucesso de uma atividade se elas não aprenderam as habilidades motoras essenciais contidas naquela atividade - neste caso, as habilidades motoras fundamentais. O salto horizontal é uma habilidade motora fundamental muito utilizada nas atividades cotidianas e esportivas, de forma isolada ou associada com outras habilidades, podendo ser facilmente avaliado pela distância alcançada e pelo padrão motor de sua execução. Considerando os conhecidos benefícios da prática de atividade física para a saúde e qualidade de vida, observa-se, entre as crianças, que brincadeiras como saltar e correr proporciona uma gama de atividades significativas, tanto em volume quanto em variedade de movimentos (BOREHAM; RIDDOCH, 2001).

O salto vertical é uma habilidade motora de grande importância para o desenvolvimento do ser humano. Além da sua complexidade coordenativa, com o envolvimento de vários segmentos corporais, agrega ao indivíduo diferentes experiências motoras. Essas experiências podem contribuir para o desempenho esportivo, ainda mais quando a técnica exigida depende da habilidade do salto.

O ato de saltar é utilizado nas tarefas do dia a dia e nas diferentes tarefas motoras integrantes dos mais variados esportes de forma isolada ou combinada com outras habilidades. Trata-se de um padrão motor complexo que requer um recrutamento muscular em um modo de contração particular que faz suceder, em tempo extremamente breve, um ciclo alongamento-encurtamento do músculo (MELO et al., 2008). Para que um indivíduo tenha um desenvolvimento necessita de uma interferência de treinamento de força e fortalecimentos apropriados, que só podem ser alcançados em programas planejados de atividade física entendemos que algumas crianças podem realizar inúmeras repetições de um exercício enquanto outras crianças podem não ser suficientemente fortes para realizar uma única repetição do exercício. (FLECK & KRAEMER, 1999)

Dessa maneira, o conhecimento dos diferentes aspectos do desenvolvimento motor e dos diversos fatores que o influenciam é fundamental para o profissional de educação física, pois são no ambiente escolar que este atua, intervindo na busca pela melhor forma e qualidade de execução dos movimentos. Assim, salienta-se a importância da educação física escolar como promotora do desenvolvimento motor da criança, à medida que cria oportunidades frequentes para ela praticar e desenvolver as habilidades motoras, mediante o encorajamento, estímulo e instrução de qualidade do professor.

O presente estudo visa apontar a importância do salto horizontal e do salto vertical, fortalecimento dos membros inferiores através das aulas de Educação Física, e com os seguintes objetivos específicos, para todos os estágios (inicial elementar e maduro). Que o aluno necessita sempre estar mantendo sua saúde, e esta depende do grau de aptidão física que a pessoa possui, necessitando em grande parte da força e da resistência muscular, o que para o mesmo, a força é extremamente importante ao desenvolvimento e manutenção do aparelho músculo-esquelético.

### Material e métodos

Todos os procedimentos do estudo foram realizados na escola Estadual Boa Vista, Januária-MG, durante as aulas de Educação Física através do projeto PIBID, onde os alunos correspondem ao Ensino Fundamental anos finais. O horário da aula ocorreu das 07h às 11h e 20min, todos no mesmo local e data. Para mensuração da distância utilizou-se trena com 5 metros modelo F201 Mundial, para todos os alunos. Para o teste foi marcado uma linha no chão onde os avaliados deveriam saltar detrás dela para mensurar as medidas, utilizou-se para as medidas a escala em metros.

O aluno em pé, pés ligeiramente afastados e paralelos, ponta dos pés logo atrás da linha. O aluno realizava um movimento de balanceio dos braços - à vontade - como movimento preparatório, semiflexionando os joelhos. O salto era realizado lançando os braços para frente, estendendo o quadril, joelhos e tornozelos - por consequência do balanceio permitido, o atleta utilizava-se da energia elástica acumulada após a rápida extensão mecânica dos músculos extensores seguida do movimento descrito acima - O objetivo era alcançar a máxima projeção horizontal. O aluno realizou duas tentativas. (MATSUDO, 1995)

O salto vertical é um salto de fácil execução e caracterizado por uma ação excêntrica seguida de uma concêntrica. O saltador inicia-se na posição a, em pé, faz um movimento descendente preliminar pela flexão de joelhos, quadris e tornozelos e, imediatamente, estende-os verticalmente até saltar sobre a superfície do solo. (LINTHORNE, 2001)

## Resultados e discussão

Com as observações feitas durante a execução dos saltos, podemos perceber que o aluno melhora seu desempenho na segunda tentativa. Melhorando na velocidade, agilidade, flexibilidade e força, que suas habilidades motoras podem ser desenvolvidas com treinamento. Pois as experiências motoras proporcionam melhorias no desenvolvimento motor e, conseqüentemente, a possibilidade de atingir padrões maduros de movimento mais precocemente. Dessa maneira, salienta-se a importância da educação física escolar como um espaço privilegiado para desenvolver conteúdos relacionados à adoção de hábitos de vida saudáveis, por atender a um grande contingente de crianças e adolescentes e também pelo tipo de relação desta disciplina com os alunos.

## Conclusão

Concluímos que o teste de salto horizontal e o salto vertical além de não invasivo e de baixo custo com a utilização de materiais viáveis a escolas de iniciação desportiva podem orientar um programa de treinos de força para membros inferiores a crianças e adolescentes utilizando somente o peso do corpo como sobrecarga neste tipo de exercício. Que pode desenvolver a força através de treinos periódicos, orientados por profissionais e sem a utilização de sobrecarga. Estudos como este auxiliam profissionais de Educação Física no conhecimento sobre a população em que atuam e facilitam a orientação desta população na aquisição de um estilo de vida saudável.

## Agradecimentos

Bolsistas do PIBID-UNIMONTES) Agradece a Escola Estadual Boa Vista, a diretora Marisa Bispo de Almeida, a professora Suely campos dos Santos, e a coordenadora do projeto PIBID Nívea Maria de Oliveira Jaques por oferecer e abrir espaço para os acadêmicos estarem atuando e vivenciando como profissionais de educação Física, assim adquirindo experiências e um amadurecimento profissional.

## Referências bibliográficas

BOREHAM, C.; RIDDOCH, C. *The physical activity, fitness and health of children*. *Journal of Sports Science*, London, v. 19, no. 12, p. 915-929, 2001.

FLECK, S. J; KRAEMER, W. J. *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*, Porto Alegre: Artes Médicas Sul Ltda,1999.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês crianças, adolescentes e adultos*. Tradução Maria Aparecida da Silva Pereira Araujo. São Paulo: Phorte, 2003.

MATSUDO, V. K. R. *Teste em ciências do esporte*. 5ed. São Caetano do Sul: Gráfico Burti, 1995.

MELO, S. I. L. et al. *Desempenho motor de crianças de diferentes estágios maturacionais: análise biomecânica*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Porto, v. 8, n. 1, p. 58-67, 2008.

ZATSIORSKY, V. M. *Ciência e prática do treinamento de força*. São Paulo: Phorte, 1999.