

## VOLEIBOL: UMA ANÁLISE DA FORÇA EXPLOSIVA E RESISTÊNCIA AERÓBIA

LIGIA RAIANNE DA SILVA MOURA<sup>1</sup>  
FRANCISCO KLEBSON LINS BRAGA<sup>2</sup>  
KARINY KELLY LINS BRAGA<sup>1</sup>  
DANIELY ALVES DO CARMO<sup>1</sup>

JOYCE MARIA LEITE E SILVA (CREF 5120 G/CE)<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicos de Educação Física da Universidade Regional do Cariri–Iguatu– Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Graduado em Educação Física da Universidade Regional do Cariri– Iguatu – Ceará, Brasil.

<sup>3</sup>Docente do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri – Iguatu – Ceará, Brasil.

Email: ligia\_raianne\_10@hotmail.com

**Palavras chaves:** Voleibol; Potência de MMII e Aptidão cardiorrespiratória.

**INTRODUÇÃO:** Com o aumento de nível técnico durante o decorrer dos anos no voleibol, as capacidades físicas relacionadas tanto ao desempenho competitivo do voleibol como também a simples prática amadora do mesmo teve que ser melhor observada no que diz respeito à preparação físicas dos atletas. **OBJETIVO:** Analisar a força explosiva e resistência aeróbia dos praticantes de voleibol da cidade de Iguatu-Ce. **METODOLOGIA:** O presente estudo tratou-se de uma pesquisa descritiva, transversal, dados primários e quantitativos, a população foi de praticantes de voleibol da cidade de Iguatu- Ce. A amostra foi não probabilística do tipo intencional por tipicidade composta por ambos os gêneros, sendo 12 mulheres e 15 homens, totalizando 27 praticantes da modalidade. Os dados foram tabulados no Excel 10.0, os quais foram organizados e categorizados, posteriormente exportados para o Programa Estatístico SPSS 22.0. **RESULTADOS:** Foi identificado que 55,55%da amostra correspondem a praticantes do sexo masculino e 45,55% da mesma do sexo feminino. Apresenta uma porcentagem em que 88,88% de toda amostra apresentou uma qualificação de “fraco” e “muito fraco”. Já para a capacidade de força explosiva (potência) a situação se inverte, pois, dos 27 integrantes da amostra 21(77,77%) desses estão com qualificação de “excelente” e “acima da média”, o que representa que há uma má preparação de atletas amadores para a capacidade resistência aeróbia e uma boa qualificação para a capacidade força explosiva. **CONCLUSÃO:** Diante das características específicas apresentadas, percebe-se a importância da potência de MMII para a modalidade do voleibol. Onde a capacidade de potência está presente nos inúmeros saltos executados no desempenho dos fundamentos do esporte (principalmente ataque e bloqueio), caracterizando-o como modalidade anaeróbia. Mesmo assim, com todas essas exigências físicas de nível alto, é necessário ter a capacidade resistência cardiovascular bem desenvolvida, uma vez que essa capacidade se torna de suma importância para o desempenhar da modalidade. Para futuros estudos sugere-se que seja feito pesquisas a fim de entender a influência da força explosiva desenvolvida nos membros superiores num melhor desempenho dos saltos verticais, assim como, pesquisas a fim de descobrir o quanto o não preparo da aptidão cardiorrespiratória pode influenciar no desempenho dos movimentos técnicos dos fundamentos do voleibol durante um período longo de jogo.

### REFERÊNCIAS

BARILLARI, M.; MEYER, L.; ASSAD, A. C.; BENATTI, C.; NACIF, M. Consumo de alimentos pós-treino por atletas adolescentes de voleibol de um clube do município de São Paulo. **Revista Digital EFDeportes. São Paulo. 2011. Num 124.**

---

SALLES, P. G.; VASCONCELLOS, F.V.; ACHOUR JÚNIOR, A.; MELLO, D.B.; DANTAS, E.H. Validade e Fidedignidade do Sargent Jump Test na Avaliação da Força Explosiva de Jogadores de Futebol. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 14, n. 1, p. 21-26, 2010.

DE LIMA, A. P.; CARDOSO, F.B. Avaliação dos índices de VO2 máximo em atletas de voleibol amador. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 6, n. 31, p. 5, 2012.

SILVA, A. C.; TORRES, F. C. Ergoespirometria em atletas paraolímpicos brasileiros. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte - Vol. 8, Nº 3 – Mai/Jun, 2002.**

CARVALHO, P. J. A.; RODRIGUES, G. F.; JUNIOR, O. A.; THIENGO, C. R.; PELLEGRINOTTI, Í. L. **Correlação Entre Variáveis Antropométricas E Neuromotoras Em Atletas De Voleibol Feminino Da Cidade De Bauru-Sp.** 5ª Amostra acadêmica UNIMEP, Piracicaba, São Paulo, 2007.