



## **Salto em Distância: avaliação de desempenho em diferentes distâncias de corrida.**

**Autor(es):** BEIER, Gilberto Thumé  
**Apresentador:** Gilberto Thumé Beier  
**Orientador:** Valdir Bairros Duarte  
**Revisor 1:** Elaine Thumé  
**Revisor 2:** Vera Vieira Paniz  
**Instituição:** ULBRA

## **Salto em Distância: avaliação de desempenho em diferentes distâncias de corrida. BEIER, Gilberto Thumé<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Faculdade de Educação Física – ULBRA-Torres  
Alexandrino de Alencar, 972 – Torres, RS beiergt@gmail.com*

### **1. INTRODUÇÃO**

O desafio de saltar o maior comprimento possível acompanha a história do atletismo desde a Grécia antiga. Inicialmente, a impulsão se dava a partir de uma espécie de marca (bater) de pedras, sobre o solo plano (skumma), ou com ajuda de pesos (halteres) que auxiliavam a melhorar os resultados no salto em distância (Viana, 2007). No salto em distância há uma fase de aproximação seguida da fase aérea, visando alcançar uma máxima distância. As provas de salto em distância têm proporcionado grandes resultados para o Brasil e está em crescimento nas escolas de primeiro e segundo grau, sendo freqüentemente exigida em competições escolares. Crianças e adolescentes têm aspectos biológicos distintos quando comparados a adultos, principalmente por estarem na fase de crescimento e desenvolvimento de seus aspectos físicos, psicológicos e psicossocial. A prática de atividade física além de melhorar a qualidade de vida atual, também tem o potencial de influenciar comportamentos futuros. Este trabalho teve como finalidade determinar qual a distância ideal de corrida que garante um melhor desempenho no salto em distância em estudantes adolescentes, com o intuito de estabelecer um parâmetro para o treinamento e contribuir para futuros estudos. A escassez de estudos específicos nesta área e nesta faixa etária justificaram a realização deste estudo.

### **2. MATERIAL E MÉTODOS**

Foi realizado um estudo com caráter descritivo e exploratório, no período de agosto a novembro de 2006. A população em estudo foi composta por 15 alunos do sexo masculino, na faixa etária dos 12 aos 14 anos, matriculados em escolas públicas estaduais e municipais, participantes do projeto FUNDERGS sob coordenação da ULBRA-Torres. A escolha dos alunos ocorreu de forma aleatória. Os alunos sorteados foram convidados a participar do estudo e foi agendado o dia e o local para a realização da coleta dos dados. Antes da realização dos saltos os alunos receberam orientação teóricas sobre a técnica do salto, pois eram alunos não treinados para esta atividade. Após aquecimento, procedeu-se a coleta de dados. A pista de corrida para o salto em distância foi demarcada a partir da tábua de impulsão para trás em 10, 20 e 30 metros. Primeiro foi testada a distância de 10 metros e em cada distância, o aluno realizou três saltos. O desempenho individual foi anotado em uma planilha e apenas o salto com melhor resultado foi utilizado. Após coleta, os dados foram digitados no programa *Excel for Windows* e analisados através da matemática estatística paramétrica (Média, Desvio Padrão) e, para a comparação entre as distâncias foi utilizado o teste t para amostras paramétricas, sendo consideradas estatisticamente significativas diferenças com  $p \leq 0,05$ . Foram utilizados os seguintes materiais: fita métrica, ficha de controle, pinos de madeira para a marcação na pista e uma pista com caixa de salto. Os saltos foram fotografados em máquina digital *Sony cyber-shot 3.2 megapixels*.

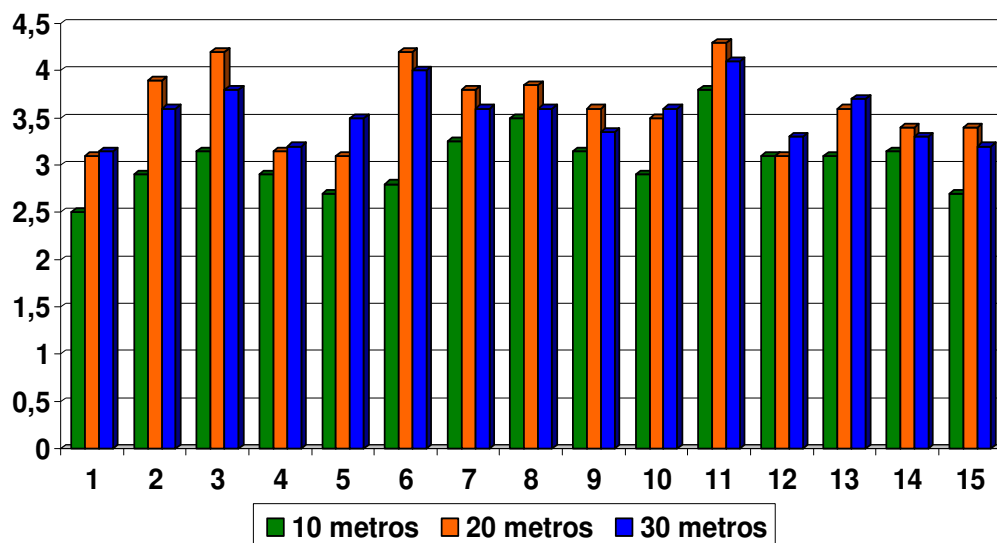
### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados individuais obtidos para as diferentes distâncias de corrida, a média e o respectivo desvio-padrão podem ser verificados na tab 1 e na Fig. 1.

Tabela 1. Média e desvio padrão dos saltos obtidos pelos escolares nas diferentes distâncias de corrida (n=15). Torres, RS, 2006.

<b>Distância de Corrida</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio padrão</b>
10 metros	3,04	0,33
20 metros	3,61	0,42
30 metros	3,53	0,29

Na tab. 1 pode ser observado que a melhor média foi obtida com a corrida de 20 metros. Ao compararmos a distância de corrida dos 10 metros com a 20 e 30 metros foi observado diferenças estatisticamente significativa ( $P < 0,001$ ), o mesmo não ocorreu na comparação da distância de 20 metros com 30 metros ( $p = 0,54$ ). Na distância de corrida dos 10 metros a média foi de 3,04 metros ( $dp \pm 0,33$ ), nos 20 metros a média dos saltos foram de 3,61 metros ( $dp \pm 0,42$ ) e nos 30 metros a distância média dos saltos ficou em 3,53 metros ( $dp \pm 0,29$ ).



**Figura 1- Resultados individuais dos saltos (mts) nas diferentes distâncias de corrida (n=15). Torres, RS, 2006.**

Na distância de corrida de 10 metros, 47% não atingiram a marca dos 3 metros de distância no salto e 33% saltaram entre 3,10 - 3,15. Apenas 20% saltaram acima de 3,15 metros. Este desempenho pode ter sido causado pela curta distância de corrida para a obtenção da velocidade ideal. No salto com distância de corrida de 20 metros, 93% dos escolares aumentaram suas marcas e nesta distância foram observadas a maior média, conforme já demonstrado anteriormente. No salto com distância de corrida de 30 metros, 100% dos escolares obtiveram melhor desempenho quando comparados com a distância de corrida de 10 metros. Ao comparar os saltos com distância de corrida de 20 metros com o dos 30 metros, apenas 40% dos alunos melhoraram suas marcas, nos demais houve redução no desempenho.

#### 4. CONCLUSÕES

Os resultados do estudo demonstram que os melhores desempenhos ocorreram a partir da distância de corrida de 20 metros. Por este motivo, recomenda-se que no treinamento para salto em distância sejam construídas pistas que tenham entre 20 e 30 metros de comprimento. O desempenho dos escolares que participaram deste estudo pode ter sido subestimado, pois os testes foram realizados com estudantes não treinados para esta atividade.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBANTI, Valdir J. **Treinamento Físico: bases científicas**. 3.ed. São Paulo: CLR Balieiro, 2001.

BÉZIERS, Marie-Madeleine; PIRET, Suzanne. **A coordenação motora: Aspectos mecanicos da organizacao psicomotora do homem**. 2.ed. São Paulo: Summus, 1992.

CBAT (Confederação Brasileira de Atletismo). Disponível em: <<http://www.cbat.com.br>>. Acesso em: 10 out. 2006.

DANTAS, Estelio H. M. **A Prática da Preparação Física**. 5.ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FERNANDES, José Luís. **Atletismo: Os Saltos**. 2.ed. São Paulo: EPU, 2003.

FOSS, Marlene L. **Fox Base fisiológica do exercício e do esporte**. 6.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

GALLAHUE, David L. **Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2005.

HAYWOOD, Kathleen M.; GETCHELL, Nanci. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MAGILL, Richard A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. 5.ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2000.

MELINA, Robert M; BOUCHARD, Claude. **Atividade Física do Atleta Jovem: do crescimento a maturação**. São Paulo: ROCA, 2002.

MORROW Jr., James R. **Medida e Avaliação do Desempenho Humano**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

NAVARO, Francisco; REURY, Franck Pereira Bacural. **Fisiologia do Exercício? Teoria e aplicação ao condicionamento a ao desempenho**. Barueri: Manole, 2000.

PICOLLI, João Jacoottet. **Normalização para trabalhos de conclusão em Educação Física**. 2.ed. Canoas: Ulbra, 2006.

PLATONOV, Vladimir N.; BULATOVA, Marina M. **A Preparação Física**. São Paulo: Zamboni, 2003.

VIANA, Jeferson. Disponível em: <<http://www.jefersonvianna.hpg.ig.com.br/atletismosaltoedistancia.PDF>>. Acesso em 04 set. 2007.

WEINECK, Jurgen. **Treinamento Ideal**. 9.ed. Barueri: Manole, 2003.