



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2022: SIC - XXXIV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2022
<b>Local</b>	Campus Centro - UFRGS
<b>Título</b>	O efeito de treinamentos pliométricos realizados em terra e água na altura de salto, desempenho físico e na percepção e marcadores de dor: uma revisão sistemática
<b>Autor</b>	FABIO VELOSO ALMEIDA
<b>Orientador</b>	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

**Introdução:** O treinamento pliométrico é uma forma muito comum de desenvolvimento da condição física. Alguns estudos já mostram que o ambiente aquático pode atenuar o impacto articular durante a execução de exercícios pliométricos. **Objetivo:** desenvolver uma revisão sistemática para analisar os estudos que compararam os efeitos de intervenções com o treinamento pliométrico em ambiente aquático e terrestre em desfechos neuromusculares, desempenho físico, percepção de dor e marcadores bioquímicos. **Materiais e métodos:** a estratégia dessa revisão foi realizada de acordo com as recomendações da Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). A busca foi realizada nos motores de busca: PubMed, SPORTDiscus, Scopus e MEDline. Foram incluídos estudos que compararam treinamento pliométrico em terra e água, mantendo o mesmo número de saltos ao longo do período de treinamento. **Resultados:** a partir da estratégia de busca foram encontrados 322 artigos dos quais 10 cumpriram os critérios de inclusão artigos para essa revisão, totalizando 271 participantes (183 homens e 88 mulheres) fisicamente ativos ou praticantes de esportes coletivos recreacionais. **Conclusão:** o treinamento pliométrico em meio aquático se mostra uma alternativa interessante, podendo contribuir para o desenvolvimento das capacidades físicas de jovens e atletas. Além de promover benefícios semelhantes ao treinamento em terra, também se mostra capaz de reduzir a percepção de dor e também os marcadores de dano muscular.