

160

ESTIMATIVA DA QUANTIFICAÇÃO DAS CARGAS ELÁSTICAS DO JUMP FIT CIRCUIT.*Guilherme de Matos Zingano, Paulo Eduardo Schiehl, Jefferson Fagundes Loss (orient.) (UFRGS).*

Bandas elásticas têm sido utilizadas em treinamentos com finalidade de oferecer resistência ao exercício. O Jump Fit Circuit é a combinação do treinamento aeróbico com exercícios localizados e estes são executados com auxílio de tubos elásticos fixados na borda do minitrampolim, apresentando graduação progressiva podendo ser utilizado por pessoas de diferentes condições físicas. Sendo assim, o objetivo deste estudo é estimar as cargas elásticas do Jump Fit Circuit. Seis professores de Educação Física, de ambos os sexos, com mínimo de 6 meses de experiência na modalidade Jump Fit Circuit, foram orientados a executar os movimentos da mesma forma como realizam a atividade em sala de aula. Para a calibração dos Kits de tubo elástico, foi fixado a célula de carga S 100 na parede, com um mosquetão, conectando a célula de carga a borracha do Kit de tubo elástico. Com auxílio de uma fita métrica fixada no início do seu comprimento, deformou-se de dez em dez centímetros até 3 vezes o seu comprimento inicial, anotou-se o seu valor de força em volts (unidade) registrado pela célula de carga e repetiu-se para todas as borrachas do kit de tubo elástico. A carga oferecida durante os exercícios de Jump Fit Circuit é influenciada pelo tipo de tubo elástico. O tubo elástico de cor preta ofereceu maior resistência durante as execuções dos referidos exercícios. Os coeficientes de determinação (R^2) encontrados foram entre 0,9198 a 0,9814 ($p < 0,001$).