



21º Congresso de Iniciação Científica

**COMPARAÇÃO DOS EFEITOS DE 8 SEMANAS DE TREINAMENTO PLIOMÉTRICO
REALIZADOS EM DIFERENTES SUPERFÍCIES SOBRE PERFORMANCE DA FORÇA
MUSCULAR EM JOGADORES DE FUTEBOL**

Autor(es)

MIGUEL ALVES LINS

Orientador(es)

CHARLES RICARDO LOPES

Apoio Financeiro

PIBIC/CNPq

Resumo Simplificado

O futebol é desenvolvido por movimentos que intercalam explosão acompanhada de corridas, desta forma a potência representa importante capacidade biomotora. O treinamento de pliometria desempenha efeitos importantes sobre tal capacidade, porém tal processo pode ser influenciado pelo tipo de solo em que é praticado, sendo assim o objetivo do presente estudo foi comparar o efeito do treinamento pliométrico (TP) em diferentes superfícies (grama vs. areia) no desempenho de jogadores de futebol da categoria sub 20. Participaram do estudo 30 atletas do sexo masculino (idade: 18,1 anos \pm 1,15; estatura: 1,78m \pm 0,06; peso: 71,1 kg \pm 6,84) o estudo foi longitudinal, realizado por dois grupos de 15 atletas em paralelo alocados de forma randomica. Foram utilizados como critérios de inclusao: (1) os atletas deveriam pertencer à respectiva equipe no mínimo há 6 meses; (2) terem participado ao menos quatro vezes por semana dos treinamentos da equipe durante os últimos seis meses; (3) estarem livres de lesão e não terem ficado afastados por mais de trinta dias dos treinamentos que antecederam o início do estudo. Após randomização, foram realizadas 8 semanas de treinamento pliométrico, divididos em grupo areia (TPA) e grupo grama (TGP), sendo que as duas primeiras semanas foram destinadas a familiarização com os exercícios realizados no programa de treinamento, perfazendo um total de 6 sessões de familiarização. Antes e após o programa treinamento de pliometria foram analisados os parâmetros de performance por meio do teste de Dro Jump. Para avaliação do salto vertical foi utilizado o tapete de contato Ergo Jump (Cefise®). Todos os dados foram reportados através da média e desvio padrão (DP) da média. A normalidade e homogeneidade das variâncias foram verificadas utilizando o teste de Shapiro-Wilk e de Levene, respectivamente. ANOVA (2-way) com os fatores grama e areia e condição (pré e pós) foi aplicada para verificar diferenças significativas para todas as variáveis do presente estudo. Uma significância (?) de 5% foi utilizada para todos os testes estatísticos, por meio do software SPSS versão 18.0. Verificamos que houve melhora significativa somente no grupo TPA ($P < 0,05$) nas alturas 44,66 e 88cm. Frente aos achados da literatura, ainda não há um consenso á respeito de qual tipo de piso seja mais eficiente para o desempenho neuromuscular. Os resultados do presente estudo mostram que de forma crônica e periodizada o treinamento pliométrico na areia é eficiente para melhoria do desempenho neuromuscular. Preparadores físicos deveriam incluir treinamentos de saltos na areia em suas rotinas de programas periodizados de força, com intuito de induzir adaptações crônicas. Visto que mesmo com pouco tempo de treinamento (8 semanas) foi possível induzir melhoras na capacidade neuromuscular de atletas de futebol da categoria sub 20.

