



**12º Congresso de Pós-Graduação**

**EFEITO DA PERIODIZAÇÃO EM BLOCOS SOBRE A AGILIDADE DE JOVENS ATLETAS DE FUTSAL**

**Autor(es)**

---

RICARDO ALEXANDRE RODRIGUES SANTA CRUZ  
FABIO ANGIOLUCI DINIZ CAMPOS  
JORGE RAPHAEL LOPES ARRUDA

**Orientador(es)**

---

ÍDICO LUIZ PELLEGRINOTTI

**Resumo Simplificado**

---

O futsal é um esporte que se caracteriza por ações rápidas, esforços curtos e intermitentes. Durante o jogo o atleta deve estar preparado para realizar acelerações, desacelerações e mudanças rápidas de direção. Nesse sentido, a agilidade torna-se uma capacidade neuromuscular fundamental para a performance dos jogadores. Assim, o objetivo do estudo foi verificar o efeito de um programa de treinamento periodizado sobre a agilidade de jovens atletas de futsal. O programa de treinamento teve duração de sete meses, com três sessões semanais e volume entre 60 e 90 minutos por sessão, e foi estruturado seguindo o modelo de cargas concentradas divididas em blocos, como proposto por Verkhoshansky. No bloco A, foram distribuídas as cargas de força e exercícios técnicos, no bloco B, as cargas de velocidade/agilidade com exercícios técnicos/táticos e no bloco C, a competição principal. Participaram do estudo 13 atletas de futsal da categoria sub-17 ( $16,5 \pm 2$  anos,  $168 \pm 7$  cm,  $61,1 \pm 9,5$  kg) sendo todos jogadores de linha. Os atletas foram avaliados em três momentos diferentes, sendo a primeira avaliação realizada antes da aplicação do programa de treino (T1), a segunda após a aplicação do bloco A (T2) e a terceira após a aplicação do bloco B e antes do período competitivo (T3). A agilidade foi avaliada utilizando o Illinois Agility Test. O percurso foi cumprido em espaço de 10m de comprimento por 5m de largura, limitado por quatro cones. Outros quatro cones foram colocados no centro, separados 2,0 m um do outro e perpendicularmente à linha que liga os cones demarcadores de início e fim do percurso. Cada atleta realizou duas tentativas, com intervalo de cinco minutos entre cada uma delas, considerando o menor tempo dentre as duas tentativas. Os dados foram tratados mediante recursos da estatística descritiva, sendo que os resultados obtidos nos três momentos do estudo foram agrupados em valores de média e desvio padrão. A normalidade da distribuição dos resultados foi verificada com o teste de Shapiro Wilk, e as diferenças foram contrastadas mediante teste t de Student para medidas repetidas. O nível de significância adotado para as análises foi de  $p < 0,05$ . Os resultados do estudo indicaram não haver melhora na agilidade dos atletas entre as avaliações T1 ( $14,69 \pm 0,35$ ) e T2 ( $14,68 \pm 0,33$ ), após as 12 semanas do bloco de cargas concentradas de força, apontando para uma estagnação da capacidade. Porém, após a aplicação do bloco B, com estímulos voltados para o desenvolvimento neuromuscular e treinamentos mais específicos do futsal, houve uma acentuada redução do tempo gasto pelos atletas para realizarem o teste em T3 ( $13,91 \pm 0,44$ ), evidenciando uma melhora estatisticamente significativa na agilidade dos atletas. As respostas encontradas no presente estudo mostram que o modelo de periodização aplicado foi eficiente e mostrou-se válido para o aumento de desempenho na agilidade dos jogadores de futsal no período competitivo.