

EFEITOS AGUDOS DO TREINAMENTO COM PESOS E CIRCUITO ESPECÍFICO SOBRE O DESEMPENHO FÍSICO DE JOVENS FUTEBOLISTAS

Leandro R. Altimari^{1,3}, Luis F. Goulart^{1,2}, Andreia Gulak¹, Augusto C. Barbosa¹, Rodrigo R. Rosa¹, Renato A. Junior², Thiago G. Vegett², Antonio C. de Moraes^{1,3}, ¹Faculdade de Educação Física. UNICAMP - Campinas, São Paulo, Brasil; ²Depto de Futebol Profissional da Associação Atlética Ponte Preta - Campinas, São Paulo, Brasil; ³Grupo de Estudo e Pesquisa em Metabolismo, Nutrição e Exercício - UEL, Londrina, Paraná, Brasil, lraltimari@ig.com.br

Introdução: o futebol exige que os jogadores tenham aptidões técnicas, conhecimento tático e, sobretudo, excelente desempenho físico. Desse modo, alguns estudos têm procurado investigar os diferentes aspectos relacionados ao desempenho no futebol, particularmente os morfo-fisiológicos, bem como métodos de treinamento que possam contribuir na melhoria do desempenho físico do jogador. **Objetivo:** o propósito do presente estudo foi investigar os efeitos agudos de 4 semanas de treinamento com pesos e circuito específico sobre o desempenho físico de jovens futebolistas. **Métodos:** vinte atletas de futebol, categoria sub 20, do sexo masculino foram separados aleatoriamente em grupo treinamento com pesos (GTP; n=10) que realizou três sessões semanais de treino, em dias alternados, quatro exercícios/sessão em forma de circuito, 3 a 4 séries de 20 repetições máximas com intensidade de 50% de 1RM e grupo treinamento em circuito (GTC; n=10) que realizou três sessões semanais de treino em dias alternados priorizando movimentos específicos como exercícios de saltabilidade, acelerações e *sprints* curtos executados de forma acíclica em diferentes direções (movimentos para frente, lateral e costas) com tempo de execução fixado em 15 segundos. Ambos os grupos investigados foram submetidos a 4 semanas de treinamento. Fizeram parte ainda do estudo, um grupo controle (GC; n=10), composto por estudantes de educação física que não realizaram nenhum tipo de treinamento durante o período de execução do experimento. Os parâmetros de força muscular, obtidos por meio da aplicação dos testes de 1-RM (extensão do quadril e extensão do Joelho no *leg press* 45°, extensão do joelho na mesa extensora, flexão do joelho na mesa flexora, respectivamente), bem como o desempenho em corridas intermitentes de alta intensidade a partir do *intermittent recovery test (Yo-Yo)* nível dois (KRUSTRUP *et al.*, 2003) foram determinados antes, e ao final da 4ª semana de treinamento. Para tratamento dos dados foi utilizado análise de variância (ANOVA) para medidas repetidas e análise de covariância (ANCOVA), seguido do teste de *post hoc* HSD de Tukey. **Resultados:** a carga levantada no exercício *leg press* 45° aumentou significativamente após o período experimental no GTP (+15,0%; $p < 0,05$) e GTC (+14,0%; $p < 0,05$). Por outro lado, nenhuma alteração significativa foi encontrada no GC ($p > 0,05$). Da mesma forma, foram constatados aumentos significantes na carga levantada para ambos os grupos nos exercícios mesa extensora (GTP = +9,10%; $p < 0,05$, e GTC = +8,1%; $p < 0,05$) e mesa flexora (GTP = +4,0%; $p < 0,05$, e GTC = +5,0%; $p < 0,05$) após o período de treinamento, ao passo que, a carga levantada pelo GC não se modificou ($p > 0,05$). Não foi constatada nenhuma diferença significativa do desempenho no teste intermitente de alta intensidade entre os momentos pré e pós- experimento para o GTP (+4,0%; $p > 0,05$), GTC (+6,0%; $p > 0,05$) e GC (+2,0%; $p > 0,05$). **Conclusão:** sugere-se a partir dos achados que tanto o treinamento com pesos como o treinamento em circuito, foram capazes de aumentar a força muscular, e ao que parece, o aumento da força ocorreu por meio de adaptações neurais. Além disso, os ganhos de força muscular parecem não ser transferidos para a capacidade de resistência específica a prática do futebol durante período de treinamento de 4 semanas.

Suporte: CNPq/CAPES/FAPESP