

Sessão 48
Aspectos Fisiológicos da Atividade Física II

413

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA POTENCIA ANAERÓBIA E FORÇA MÁXIMA EM JOGADORES DE FUTEBOL. *Bruno Follmer, Josianne da Costa Rodrigues, Luciano Troggian Ventura, Giovanni dos Santos Cunha, Mariana Escobar, Alvaro Reischak de Oliveira (orient.)*

(UFRGS).

INTRODUÇÃO: A performance de um jogador de futebol depende tanto de aspectos técnicos e táticos quanto físicos. A força máxima (FM) e a potência anaeróbia (PA) têm um papel decisivo no sucesso de um futebolista, tendo em vista ações como saltos, piques e chutes. Um incremento da FM em púberes é algo esperado, porém o que representa na PA segue controverso. **OBJETIVOS:** Verificar as alterações na FM em jogadores de futebol após 10 semanas de treinamento de força (TF) e a influência no comportamento do pico de PA, pico relativo de PA e percentual de fadiga. **MÉTODOS:** 11 jogadores de futebol da categoria infantil, todos púberes, idade 14, $8 \pm 0, 2$; peso $63, 3 \pm 5, 6$ kg; estatura $1, 72 \pm 0, 04$ m e percentual de gordura $9, 7 \pm 1, 6\%$ realizaram um teste de potência anaeróbia (Wingate) e um teste de carga máxima (1RM) antes e depois de 10 semanas de TF. Os exercícios que constituíram o TF foram: agachamento (AG), leg-press (LP), extensor (EX) e flexor (FL). A carga foi estipulada em 60% da FM. Para comparar as médias de FM e PA antes e depois do treinamento utilizou-se um teste t-pareado, no SPSS 12.0 para windows e o nível de significância adotado foi de $p < 0, 05$. **RESULTADOS:** a FM aumentou significativamente, em Kg, de $96, 6 \pm 10, 4$ para $141, 6 \pm 21, 8$; $139, 1 \pm 29, 1$ para $224, 8 \pm 29, 4$; $114, 3 \pm 15, 8$ para $173, 7 \pm 18, 2$; $21, 8 \pm 2, 1$ para $26, 4 \pm 3, 1$ no AG, LP, EX e FL, respectivamente. Houve um incremento significativo no pico de PA (de $644, 9 \pm 88, 7$ W para $714, 2 \pm 75, 5$ W), no pico relativo de PA ($10, 4 \pm 1, 1$ W para $11, 4 \pm 0, 5$ W) e uma diminuição no percentual de fadiga ($59, 4 \pm 7, 2\%$ para $48, 8 \pm 6, 5\%$). **CONCLUSÃO:** o TF de 10 semanas foi significativamente eficaz para o aumento de FM em futebolistas púberes. O comportamento da curva de PA foi modificada, mostrando um aumento no pico de PA, porém uma diminuição na resistência anaeróbia láctica. (PIBIC).