



Conectando vidas  
Construindo conhecimento



XXXIII SIC SALÃO INICIAÇÃO CIENTÍFICA

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2021: SIC - XXXIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2021
<b>Local</b>	Virtual
<b>Título</b>	Efeitos de diferentes metodologias de treinamento de força nas capacidades de saltos em atletas de futebol: uma revisão sistemática com metanálise
<b>Autor</b>	GIANLUCA DE LEONE CAETANO
<b>Orientador</b>	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

## **Efeitos de diferentes metodologias de treinamento de força nas capacidades de saltos em atletas de futebol: uma revisão sistemática com metanálise.**

Gianluca de Leone Caetano

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruel

Coorientador: Pedro Schons

Instituição de ensino: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

### **Resumo**

O treinamento de força (TF) é um método comumente utilizado nas rotinas de preparação física no futebol. Entretanto, não há um consenso quanto as metodologias nos programas empregados, especialmente quando tratamos sobre o controle da velocidade de execução e o nível de fadiga de uma série. Sendo assim, este estudo visa verificar os efeitos de se realizar o TF com diferentes intenções de velocidade e níveis de fadiga nas capacidades de saltos em atletas de futebol de nível regional a elite. Para isso foram realizadas buscas em três bases de dados (PubMed, Scopus e SciElo) com os termos *strength, power, resistance, training, exercise, soccer, football*, que retornaram 5965 estudos. Dois pesquisadores realizaram independentemente a seleção dos estudos e a extração dos dados. Foram executadas metanálises nas quais o efeito aleatório foi usado e o tamanho do efeito foi calculado usando a diferença média padronizada com um intervalo de confiança de 95%. Ainda, foram conduzidas análises de sensibilidade, separando os estudos de acordo com as diferenças de velocidade de execução e níveis de fadiga nas séries de TF. Sete estudos foram incluídos para as análises, totalizando 155 atletas. No geral, as intervenções de TF apresentaram aprimoramentos significativos das alturas de salto ( $p \leq 0,01$ ), com exceção do treinamento de força realizado com alta fadiga, que não obteve diferença significativa ( $p = 0,540$ ). O TF realizado com máxima velocidade e baixa fadiga apresentou uma diferença média de 5,7 cm no SJ, e de 5,9 cm no CMJ em relação aos grupos controle. Portanto, o treinamento de força com máxima velocidade e baixo nível de fadiga parece promover maiores benefícios para o desempenho de saltos desses atletas. Dessa forma, os treinadores e preparadores físicos de futebol são encorajados a incluir esse método de treino para possivelmente obter melhores desempenhos de saltos em atletas de futebol.