

## TREINABILIDADE DA FORÇA NA VARIAÇÃO DO DESEMPENHO DA AGILIDADE EM FUTEBOLISTAS ADOLESCENTES

Joel Moreira Prates; Miguel de Arruda; Jefferson Eduardo Hespanhol; Fabio Henrique Mathias; Anderson Andrade de Lima.

PUC-Campins e UNICAMP, Campinas – SP – Brasil

**Introdução:** A treinabilidade na adolescência expressa o grau de adaptabilidade e de modificação positiva do estado de desempenho dos jovens atletas, como resultado dos efeitos dos exercícios de treino. Quando o jovem entra nessa fase sensível para o desenvolvimento da agilidade, há a partir daí uma sensibilidade marcada no seu desenvolvimento devido ao desempenho da capacidade condicionante de força.

**Objetivo:** Estimar a contribuição do desempenho físico da força nas variações do desempenho da agilidade em futebolistas adolescentes. **Metodologia:** Participaram deste estudo 32 futebolistas do sexo masculino nas faixas etárias de 13 a 15 anos, divididos em dois grupos: púberes (PU) e pós-púberes (PO), para isso, os participantes se auto-avaliaram maturacionalmente conforme a classificação maturacional. O desempenho da força explosiva (FE), força explosiva elástica (FEE), força explosiva elástica reflexa (FEER) foram verificados a partir dos testes de salto vertical com as técnicas: squat jump (SJ), countermovement (CMJ) e continuum jump de duração de 5 segundos (CJ5s). As variáveis que caracterizam a composição corporal foram: massa corporal magra (MCM); área muscular da coxa (AMCX). A análise de regressão linear simples e múltipla foi usada para estimar a contribuição da força na variação do desempenho da agilidade, sendo o nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ .

**Resultados:** Análise de regressão múltipla demonstrou uma contribuição de 71,90% ( $p = 0,0450$ ) para todas as variáveis sobre o desempenho da agilidade em pós-púberes, entretanto, para os púberes as associações da produção da força não foram observadas estimativas significantes na contribuição para todas as manifestações, expressando uma variância pequena de 28,28% no desempenho da agilidade ( $p > 0,05$ ). Quanto a análise de regressão simples para os pós-púberes, às variações encontradas foram: FEER (71,02%;  $p = 0,0025$ ), FEE (62,39%;  $p = 0,0067$ ), e FE (61,79%;  $p = 0,0071$ ), no entanto, para AMCX uma pequena variação no desempenho foi percebida, mas não significativa (10,86%;  $p > 0,05$ ). As variâncias do desempenho da agilidade para os púberes foram: 6,04% para a FE, 5,34% para a FEE e 5,52% para a AMCX, porém, para a FEER foi verificada uma variância de 0,38%. **Conclusões:** Os futebolistas pós-púberes tendem a ser influenciados pela treinabilidade da força explosiva sobre o desempenho da agilidade, porém o engrandecimento do desempenho da agilidade não é sustentado pelo desenvolvimento da força explosiva para os púberes, pois apresentaram baixa sensibilidade de desenvolvimento devido à pequena variação de desempenho.

**Palavras Chaves:** Treino em Jovens Atletas, Futebol, Maturação, Agilidade, Força explosiva.