

## **Contribuição de variáveis quantitativas na variação da força explosiva elástica reflexa em jovens atletas.**

Autores: Thiago Mariano

Orientador: Miguel de Arruda

Departamento de Ciências do Esporte - Faculdade de Educação Física – UNICAMP

Financiamento: PIBIC/CNPq

### **RESUMO**

A força explosiva é uma variável importante no desempenho físico dos atletas de futebol. Logo, as manifestações são elementos intervenientes no desempenho físico entre elas a agilidade, velocidade de deslocamentos e no salto vertical (KRAEMER; HÄKKINEN, 2004). Quanto ao jogador, a importância está relacionada principalmente ao desenvolvimento das capacidades condicionantes associadas à maturação e crescimento (MALINA, 2005), que permitem aumentos dos saltos verticais (SCATES, 2003; MALATESTA, et al. 2003), assim como, aumentos da velocidade nas ações de deslocamento (NUNES, 2004).

O Objetivo do presente estudo foi o de estimar a contribuição das variáveis quantitativas na variação do desempenho da força explosiva elástica reflexa (FEER) e analisar as variações durante o período de preparação para a competição.

Para a realização da pesquisa foram estudados 60 futebolistas do sexo masculino na faixa etária de 14 a 17 anos. Para a antropometria foram medidas a estatura, peso corporal e percentual de gordura. Para a FEER foi utilizado o teste de Cj5s. Foram realizados um teste no início e outro no final do período de preparação.

Em ambas as categorias houve um aumento na média no que se diz respeito às variáveis antropométricas de peso (1.76%) e estatura (0.36%), e conseqüente diminuição na média da massa de gordura com redução nos valores do percentual de gordura (2.06%) na categoria Juvenil. Na categoria Infantil observam-se as mesmas mudanças encontradas na categoria Juvenil, com aumento no peso corporal (3.99%) como também na estatura (0.95%), no percentual de gordura houve também uma diminuição (6.71%). No entanto observou-se que na categoria Infantil houve diferenças significativas nos valores de peso ( $p \leq 0,0001$ ) e percentual de gordura ( $p \leq 0,05$ ). Sendo que o Juvenil apresentou alteração significativa apenas no peso ( $p \leq 0,05$ ), no que se diz respeito às variáveis antropométricas.

No desempenho dos saltos de Cj5seg. Observou-se um aumento na média em ambas as categorias tanto Juvenil (6.92%) quanto Infantil (1.53%). Para a correlação entre a antropometria e o desempenho no teste CJ5s não se observou nenhuma relação significativa. %G (0.177), peso (-0.153), estatura (-0.195).

Notou-se que apenas na categoria Juvenil apresentou uma diferença significativa na variação dessa manifestação ( $p = -3.7$ ), comparado com a categoria Infantil ( $p = -1.18$ ). Concluiu-se que a maturação pode ter influência sobre as variações, pelo fato de que as variações significativas entre as categorias foram diferentes e conclui-se também que não há relação direta entre as variáveis de antropometria e a força explosiva elástica reflexa.

KRAEMER, W.J.; HÄKKINEN, K. Treinamento de força para o esporte. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MALINA, R.M.; CUMMING, S.P.; KONTOS, A.P.; EISENMANN, J.C.; RIBEIRO, B.; AROSO, J. Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13-15 years. *Journal Sports Science*, v.23, p. 515-22, 2005.

- SCATES, A. L.; LINN, M. Complete conditioning for volleyball. Champaign: Human Kinetics, 2003.
- MALATESTA, D.; CATTANEO, F.; DUGNANI, S.; MAFFIULETTI, N.A. Effects of electromyostimulation training and volleyball practice on jumping ability. Journal of strength and conditioning research, v.17, n°3, 573-579, 2003.
- NUNES, C. G. Associação entre força explosiva e a velocidade de deslocamentoem futebloistas profissionais. Dissertação de Mestrado – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.