

POTENCIALIZAÇÃO PÓS-ACTIVAÇÃO: EFEITOS DE PROTOCOLOS DE SPRINTS COM RESISTÊNCIA EXTERNA NO DESEMPENHO DE SPRINTS REPETIDOS E DE SALTOS EM ATLETAS DE FUTEBOL.

Caio Cesar Benício Rizek, Thiago Henrique Ferreira Nunes, Gustavo Allegretti João, Marcelo Saldanha Aoki, Lucas Duarte Tavares

Centro Universitário FMU, Escola de ciências, artes e humanidades, Escola de Educação física e Esportes – EEFE/USP

INTRODUÇÃO: A potencialização pós-ativação (PPA) é uma estratégia de atividade pré-condicionante utilizada para melhora do rendimento esportivo. Neste contexto, diversos estudos têm demonstrado que atletas de futebol apresentam melhora do desempenho de tarefas esportivas tais como saltos e *sprints repetidos* quando submetidos a tarefas como exercícios de força com alta intensidade, e exercícios pliométricos. No entanto, poucos estudos têm demonstrado os efeitos de protocolos de PPA com exercícios como *sprints* com resistência externa (i.e., trenó, paraquedas e cinto de tração), o que pode limitar a compreensão dessas condições na rotina de treinamento, e no desempenho físico e esportivo dos atletas. **OBJETIVO:** verificar os efeitos de protocolos de PPA no desempenho de saltos e sprints repetidos em atletas de futebol. **MÉTODOS:** Vinte atletas de futebol sub-17 (Idade = $17,1 \pm 1,2$ anos, Peso = $78,2 \pm 8,3$ kg, Altura = $185 \pm 15,3$ cm), sendo randomicamente alocados em quatro condições experimentais: 1) Condição 1: quatro *sprints* com intervalos de três minutos entre cada, com o trenó com sobrecarga de 20% do peso corporal; 2) Condição 2 quatro *sprints* com intervalos de três minutos entre cada, com o cinto de tração com tensão de 15kg; 3) Condição 3: quatro *sprints* com intervalos de três minutos entre cada, com o paraquedas com metragem de 2m x 2m; 4) Condição 4: quatro *sprints* com intervalos de três minutos entre cada, sem qualquer resistência adicional. Após a realização de cada condição, os atletas foram submetidos ao teste de RAST para determinação de indicadores da potência anaeróbia (i.e., potência média, potência pico e o índice de fadiga). A análise estatística foi efetuada a partir de uma ANOVA para medidas repetidas, tendo nível de significância de $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** Após a realização das quatro condições, foram observados aumentos significativamente maiores na potência média e a potência pico na condição 1, em comparação às demais condições ($p=0,001$). Adicionalmente, o índice de fadiga foi significativamente maior nas condições 2 e 3 ($p=0,005$), em comparação às condições 1 e 4. **CONCLUSÃO:** A partir dos resultados encontrados, podemos concluir que os protocolos de PPA com a utilização dos *sprints* com sobrecarga externa utilizando o trenó de sobrecarga, promove efeitos mais pronunciados no desempenho do RAST em atletas de futebol.

Palavras chaves: Velocidade, Potência muscular, desempenho esportivo