

**EFEITOS DO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS PLIOMÉTRICOS E
PROPRIOCEPTIVOS NA POTÊNCIA MUSCULAR, EQUILÍBRIO, AGILIDADE E
VELOCIDADE DE ATLETAS DE FUTSAL DA CATEGORIA SUB 13 DE MARAVILHA/SC**

VIEGAS, Cleidimar Ronaldo
FACHINETO, Sandra
FRIGERI, Elis Regina
NUNES, Daniel

Resumo

O objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos de uma proposta de exercícios pliométricos e proprioceptivos na potência muscular, equilíbrio, agilidade e velocidade de 9 atletas de futsal da categoria sub 13 da secretaria de esporte, lazer e juventude de Maravilha/SC. Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa pré-experimental, e em relação a aplicação dos treinos, estes foram 2 vezes por semana, durante 1 mês e 11 dias. Foram 6 sessões específicas de pliometria e propriocepção. Os atletas foram avaliados pré e pós treinamento, sendo aplicados os testes de sprint de 30 metros, impulsão horizontal e vertical, teste do quadrado e teste parado da cegonha de equilíbrio. Para análise dos dados foi usada a variação percentual para determinar os efeitos individuais de cada atleta após o programa de treinamento. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Na comparação das variáveis de estudo pré e pós-intervenção, verificou-se que para quase todos os atletas, o equilíbrio teve uma variação percentual positiva. Porém, é importante destacar que foram poucos segundos que cada um desses atletas conseguiu realizar, especialmente no pré-teste a evolução no pós-teste já sinalizou um aumento percentual considerável.

Chama a atenção ainda o atleta 9, que foi o que conseguiu um maior desempenho no equilíbrio e em praticamente todas as demais variáveis. Acredita-se que isso possa estar relacionado ao processo maturacional que, embora não foi avaliado neste estudo, é importante ser considerado no desempenho. Conforme afirma Ré (2011), em geral, os jovens que apresentam maturação biológica maior aos 13 anos de idade, possuem maior capacidade metabólica e tamanho corporal em comparação aos seus companheiros de mesma idade cronológica com ritmo maturacional normal ou lento, especialmente em situações de esporte competitivo, como o futsal. A maturação biológica favorece o desempenho esportivo masculino, principalmente porque está associada ao amadurecimento e ganho de massa muscular, proporcionando uma importante evolução das capacidades de força, velocidade e resistência.

Quanto ao teste do quadrado verificou-se uma melhora praticamente em todos atletas, enquanto no teste de velocidade de sprint de 30 metros não apresentou os mesmos resultados positivos. Ao analisar os resultados de impulsão pré e pós intervenção, foi possível constatar que no teste de impulsão horizontal a maioria dos atletas não obtiveram resultados expressivos positivos. Já no salto vertical quase todos os atletas tiveram uma pequena variação percentual positiva.

É importante destacar que as recomendações e protocolos dispostos na literatura indicam um tempo bem maior de treinos pliométricos e proprioceptivos. Tal fato justifica não termos encontrado muita evolução em algumas variáveis. Para um programa de condicionamento de pliometria e propriocepção são necessárias 30 sessões específicas de cada. A duração média de cada sessão é de entre 30 e 40 minutos, variando os exercícios e suas intensidades, considerando as fases concêntrica e excêntrica dos movimentos. (VRETAROS, 2003). Cargas de treino aplicadas durante 10 semanas, 30 sessões específicas de pliometria e propriocepção, direcionadas ao desenvolvimento das capacidades físicas selecionadas, pareceram ser suficientes para provocar adaptações que proporcionassem a melhora no desempenho das capacidades. (DURIGAN et al, 2013). Existem diversos fatores que podem influenciar nos efeitos do treinamento pliométrico, como o modelo do programa, as características dos indivíduos, a familiaridade com a pliometria, a duração do programa e o volume/intensidade dos

treinos. Goulart (2011) diz que um programa adequado de treinamento para atletas deve ser realizado numa frequência de duas a três vezes por semana de sessões específicas e com uma intensidade acima de 50 saltos por sessão (não ultrapassando 200 saltos), sendo os saltos sempre realizados com a máxima potência possível.

É importante ainda destacar que duas variáveis tiveram melhorias consideráveis, equilíbrio e agilidade. Nos esportes de velocidade, como é o caso do futsal, é de suma importância que os receptores proprioceptivos estejam aptos a responder de forma breve e objetiva aos estímulos provenientes do movimento e/ou da postura. Os programas de treinamento proprioceptivo produzem uma diminuição no tempo da resposta muscular dos atletas que se tornam mais hábeis para um desempenho veloz e inesperado nos movimentos utilizados no esporte. Da mesma forma que a utilização de exercícios pliométricos, associados a diferentes superfícies instáveis ou não, juntamente com corridas com mudanças de direção também podem ser realizados para treinar a absorção das cargas mecânicas atuando na articulação, assim, são essências para a força, agilidade e velocidade dos atletas. (GOULART, 2011). **CONCLUSÃO:** A partir dos resultados do presente estudo, conclui-se que a utilização de um programa de treinamento pliométrico e proprioceptivo em conjunto com as atividades de treino regular de jovens atletas de futsal em um período de 1 mês e 11 dias, 6 sessões específicas, contribuíram para melhorias consideráveis especialmente na variável de equilíbrio e na agilidade. Chama atenção que além da melhora em algumas variáveis, esse programa de treinamento pode ser importante para o processo de desenvolvimento das capacidades físicas em jovens atletas. Ainda, o programa de treinamento possibilita uma resposta motora em boa qualidade de movimento que proporciona um melhor desempenho. Há de se considerar que este estudo esteve limitado por carência de tempo entre e o pré e pós teste, não possibilitando um número adequado de sessões para um resultado mais positivo sobre as variáveis, além disso, a quantidade de sessões específicas por semana de pliometria e propriocepção não foram suficientes para obter resultados expressivos. Ainda, um limitante do trabalho é a não verificação do estágio maturacional de cada atleta, o qual pode influenciar no desempenho individual.

RESUMO EXPANDIDO

E-mail: cleidimar.viegas@hotmail.com; sandra.fachineto@unoesc.edu.br;
elis.frigeri@unoesc.edu.br; danielnunes_edf@outlook.com.