



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

VOLEIBOL E SUA INFLUÊNCIA NA FORÇA EXPLOSIVA DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES DE ADOLESCENTES DE 12 A 17 ANOS DE SÃO MIGUEL DO OESTE E GUARACIABA-SC

VOOS, Daiana¹ FRIGERI, Elis Regina²

1. Discentes do Curso de Educação Física, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC); 2. Docente do Curso de Educação Física, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC).

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: Com a intenção de proporcionar uma melhora da força explosiva de membros superiores e inferiores e um entendimento claro do valor do desenvolvimento de um sistema musculoesquelético forte para uma vida plena de atividades e condicionamento físico, é que percebe-se o valor deste tema a ser desenvolvido com adolescentes das cidades de São Miguel do Oeste e Guaraciaba-SC. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi verificar a força explosiva de membros superiores e inferiores antes e após uma proposta de ação docente voltada ao voleibol com crianças e adolescentes do Município de São Miguel do Oeste e Guaraciaba-SC. **Método:** A população foi composta por 39 participantes com idades entre 12 e 17 anos. A pesquisa caracterizou-se como quase-experimental, como instrumentos e protocolo de coleta de dados foi utilizado a Bateria do Proesp (2016), para força explosiva de membros superiores: arremesso de medicineball; força explosiva de membros inferiores: salto horizontal. Para a análise dos resultados foi realizado comparativo dos resultados obtidos com os protocolos apresentados na própria bateria do Proesp- 2016. **Resultados:** Verificou-se que após 03 meses de intervenção pedagógica em São Miguel do Oeste e 05 meses de intervenção pedagógica em Guaraciaba, os resultados obtidos são totalmente positivos em ambos os testes, pois todos os participantes evoluíram. Salienta-se que embora nem todos tenham melhorado suas classificações, todos evoluíram em termos numéricos. O tempo de trabalho é fator influenciador nos resultados. **Conclusão:** Foi constatado que com planejamento adequado e frequência nas atividades, os participantes do estudo apresentaram melhoras na força de membros superiores e inferiores. Alguns tiveram evolução nas classificações apresentadas, outros porém melhoraram apenas numericamente seus resultados, é importante destacar que todos tiveram



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

evolução positiva. Percebe-se que trabalhar a força é muito importante para o dia a dia de crianças e adolescentes, pois esta capacidade motora auxilia na realização de atividades do dia a dia sem fadiga e cansaço. O voleibol é um esporte que chama a atenção de crianças e adolescentes, por ser motivador e dinâmico. Ele auxilia na melhoria de várias capacidades motoras, entre elas a força de membros superiores e inferiores.

Palavras-chave: Adolescentes; Voleibol; Força explosiva.

Contato: daia.voos0770@gmail.com

Agradecimentos: A aluna Daiana Voos, agradece o Uniedu pela bolsa recebida.