

## EFEITOS DE QUATRO SEMANAS DE TREINAMENTO RESISTIDO EM ATLETAS AMADORES DE FUTEBOL

Orientadores: VIEIRA, Mariluce P.

PADILHA JUNIOR, Almirio X.

Pesquisador: VIAL, André

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

O futebol é um dos esportes que possui maior número de adeptos, sendo praticado mundialmente por aproximadamente 240 milhões de pessoas, em 186 países diferentes. Este estudo é um relato de experiência realizada no Estágio Curricular Profissional I, com o qual se teve o objetivo de analisar os efeitos e/ou alterações durante quatro semanas de treinamento resistido (musculação) em atletas amadores de futebol de Chapecó, SC. A amostra deste estudo foi composta por 11 atletas do sexo masculino com idades entre 19 e 31 anos, os quais representam um time amador de futebol de campo e frequentam a “Point Academia” no Município de Chapecó, SC. Para a coleta de dados foram verificadas as medidas de circunferência das coxas e panturrilhas, e aplicados testes de potência de membros inferiores e de velocidade (corrida de 50 m), antes de iniciar o treinamento resistido e após este. A análise de dados foi realizada descritivamente de acordo com as medidas apresentadas. Após o período de treinamento foi possível perceber que os atletas apresentaram mudanças/evoluções, nas quais os métodos e ações tomadas trouxeram benefícios e melhorias às qualidades físicas dos atletas, melhorando sua condição para o esporte. A partir dos resultados, sugere-se que pesquisas com informações desse cunho possam ser desenvolvidas para auxiliar profissionais de Educação Física que estejam envolvidos com o esporte. Palavras-chave: Futebol. Atletas Amadores. Treinamento resistido. Benefícios.

mariluce.vieira@unoesc.edu.br