

SEMINÁRIO TRANSDISCIPLINAR DA SAÚDE

EFEITO DE DEZ SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE AS VALÊNCIAS DE FORÇA E FLEXIBILIDADE EM ADOLESCENTES DE 14 A 17 ANOS.

Daiany Rita Nascimento Queluz¹, Evandro Luis Brandão Campos¹, Gustavo Gagliardi Guinãzu¹, Katiely Cássia Pereira¹, Regimar Froes Rodrigues¹, Joás Dias de Araújo Cavalcante²

1. Acadêmicos do curso de Educação Física do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande.
2. Professor Centro Universitário de Várzea Grande - Univag, Várzea Grande-MT

Introdução: a constante busca por mudanças fez evidenciar o treinamento dito funcional entre os praticantes de atividades físicas, isso foi um dos motivos que nos levaram a pesquisar esta área em ascensão, assim como o pequeno número de pesquisas voltadas para o grupo escolhido de adolescentes, fase de grande desenvolvimento e mudança corporal. **Objetivo:** o objetivo desse estudo é averiguar os efeitos sobre a flexibilidade e força. **Metodologia:** o estudo foi desenvolvido com 10 semanas de aplicação de treinamento funcional em 15 jovens atletas praticantes de futsal de 14 a 17 anos de uma escola particular de Cuiabá-MT, assim como a análise, discussão e avaliação dos dados. Esse estudo caracteriza-se como sendo uma pesquisa do tipo qualitativa, transversal, com intervenção direta. Para isso foram aplicados treinamentos funcionais três vezes por semana durante 10 semanas com sessões de 45 minutos em um circuito com 10 estações, sendo que durante as 5 primeiras semanas foram realizadas duas passagens pelas estações com 45 segundos de execução cada e intervalo de 1 minuto entre estações e 3 minutos entre passagens e durante as 5 últimas semanas foram realizadas 3 passagens com 45 segundos de execução, 30 segundos de descanso entre estações e 2 minutos de descanso entre passagens. Foram realizados os testes em 3 momentos durante essas 10 semanas, o primeiro denominado m0 antes de se iniciarem os treinos, o m1 depois de 8 semanas de treinamento e o m2 ao fim das dez semanas de treinos, sendo feitos testes de flexibilidade através do Banco de wells e de força pelo dinamômetro de preensão manual, lombar e tórax, teste de arremesso de Medicine Ball e salto horizontal, além das medidas de peso e altura. **Resultados:** os resultados indicam um aumento na força corporal com maior intensidade entre o m0 e o m1 por serem 8 semanas de diferença, onde o P valor foi < 0.0001 , indicando que teve extrema significância, do que entre o m1 e o m2 que são apenas 2 semanas, onde o aumento foi discreto ou pouco significativo com o P valor > 0.05 e em relação à flexibilidade dos atletas, o P valor foi > 0.05 , o que nos induz a dizer que não teve significado. **Conclusão:** a maioria dos exercícios eram voltados para a força embora saibamos que todo tipo de treinamento, em tese deve melhorar a flexibilidade também. Em uma análise mais contundente, baseando-se nos resultados obtidos, podemos afirmar que o treinamento funcional aumenta consideravelmente os níveis de força em jovens atletas e que a diferença entre oito e dez semanas de trabalhos são bem poucas e que a flexibilidade não teve quase nenhuma mudança ao longo dessas semanas de treino.

Palavras-chave: Treinamento Funcional; Adolescentes; Flexibilidade; Força .