



**Universidade:
presente!**

UFRGS
PROPEAQ

XXXI SIC

21. 25. OUTUBRO. CAMPUS DO VALE

Salão UFRGS 2019
CONHECIMENTO FORMACÃO INOVAÇÃO

Evento	Salão UFRGS 2019: SIC - XXXI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2019
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Efeitos do treinamento de velocidade com trenó de alta carga baseado em diferentes percentuais de queda da velocidade de execução em atletas profissionais de futebol
Autor	RAMIRO TEIXEIRA SILVA
Orientador	EDUARDO LUSA CADORE

Título: Efeitos do treinamento de velocidade com trenó de alta carga baseado em diferentes percentuais de queda da velocidade de execução em atletas profissionais de futebol

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Laboratório de Pesquisa do Exercício

Aluno: Ramiro Teixeira Silva

Professor Orientador: Eduardo Lusa Cadore

Resumo:

Introdução: No treinamento de força, potência e velocidade, as estratégias de controle da velocidade de execução durante as repetições têm apontado resultados importantes na aptidão neuromuscular. Além disso, no que concerne especificamente ao desenvolvimento da velocidade, o treinamento com trenó de alta carga tem sido recentemente proposto como uma estratégia produtiva na melhora da capacidade de aceleração. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi investigar e comparar o efeito do treinamento de velocidade com trenó de alta carga baseado em diferentes percentuais de queda na velocidade de execução durante as sessões (i.e., 10% e 20%) sobre os tempos de *sprint* em 10m e 20m. **Métodos:** A amostra foi atletas profissionais de futebol randomizadamente alocados em dois grupos: Grupo 10% de queda na velocidade (G10, n=8) e Grupo 20% de queda na velocidade (G20, n=9). O treinamento foi somado ao treinamento regular de futebol e teve a duração de 11 semanas com realização de 10 sessões. As execuções de velocidade foram em linha reta, com uma série, distância de 20 metros, recuperação de 30 segundos entre cada repetição, com carga progressiva de 45% a 65% da massa corporal no trenó e, quando o atleta atingiu o respectivo valor de queda da velocidade de execução, a série foi encerrada. Foi realizada Análise de Variância (ANOVA) *two-way* de medidas repetidas [tempo (2) x grupo(2)]. Além disso, foi calculado tamanho de efeito (ES) de Cohen pré e pós-treinamento para cada grupo. O nível de significância considerado foi $\alpha = 0,05$. **Resultados:** A análise de variância apresentou efeito do tempo ($p < 0,05$), sem interação tempo x grupo ($p > 0,05$). Ao realizar-se desdobramento por grupo, somente o grupo G10 apresentou incremento do desempenho de *sprint* em 10m e 20m ($p < 0,05$). **Conclusão:** O treinamento com trenó de alta carga promoveu incrementos importantes no desempenho de velocidade em 10m e 20m, sobretudo no G10. Parece que menores índices de prejuízo da velocidade de execução do treinamento com trenó de alta carga são mais producentes para o desenvolvimento da capacidade de aceleração.