



**REENCONTROS
NOVOS ESPAÇOS
OPORTUNIDADES**

XXXIV SIC Salão Iniciação Científica

26 - 30
SETEMBRO
CAMPUS CENTRO

Evento	Salão UFRGS 2022: SIC - XXXIV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2022
Local	Campus Centro - UFRGS
Título	Efeitos de um curto período de destreinamento no déficit de força e desempenho funcional de jogadores de futebol de elite
Autor	MARCELO BANDEIRA GUIMARAES
Orientador	EDUARDO LUSA CADORE

Justificativa: A alta demanda de partidas competitivas e treinos técnicos/táticos de jogadores de futebol podem criar condições não favoráveis para o desenvolvimento de capacidades neuromusculares. Para melhorar a prescrição de treinamento durante a temporada, é necessário o entendimento do desempenho após o destreino ao final da temporada. **Objetivos:** Avaliar os efeitos de 4 semanas de destreino no desempenho neuromuscular em jogadores de futebol de elite. **Metodologia:** Participaram do estudo 18 jogadores de futebol. As avaliações foram realizadas após a última partida competitiva e antes de começar a pré temporada. Foram realizados os testes de: altura de salto vertical (SV), tempo de *sprint* linear (SL), tempo de *sprint* em curva (SC), tempo de mudança de direção (MD), potência média (PM), pico de força (PF) e déficit de força (DF) no exercício agachamento com 50, 100 e 150% da Massa Corporal (MC). Para a comparação entre os momentos pré e pós destreino foi aplicado teste t pareado considerando um nível de significância de 5% ($p \leq 0,05$). As magnitudes do tamanho de efeito (TF) das diferenças foram interpretadas através do *d* de Cohen. **Resultados:** Após o destreino, maiores picos de força em 50 e 100% MC e menores DF foram encontrados no pós teste quando comparado com o pré teste (TF = 0,66; 0,68 e 0,56; P = 0,018; 0,016 e 0,046, respectivamente). Além disso, a potência média em 50 e 100% MC aumentou significativamente depois do período de destreino (TF = 0,56 e 0,82; P = 0,049 e 0,007, respectivamente). Não foram encontradas diferenças significativas para SV, SL, SC e MD após o destreino com TF trivial ou pequeno. **Conclusão:** nossos achados demonstram um melhor desempenho após um curto período de destreino, que pode favorecer a performance no início do período de retreinamento.