



XXXV SALÃO de INICIAÇÃO CIENTÍFICA

6 a 10 de novembro

Evento	Salão UFRGS 2023: SIC - XXXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2023
Local	Campus Centro - UFRGS
Título	Efeitos do treinamento pliométrico no Drop Jump em jogadores de futebol da categoria sub-17
Autor	RAFAELA WOLF
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Efeitos do treinamento pliométrico no *Drop Jump* em jogadores de futebol da categoria sub-17

Acadêmico(a): Rafaela Wolf

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruel

Introdução: O treinamento pliométrico é uma importante alternativa de treinamento para o futebol. A utilização de barreiras em sessões de treino pliométrico pode otimizar os ganhos e conseqüentemente melhorar o desempenho físico. **Objetivo:** Comparar as diferenças entre dois modelos de treinamento pliométrico com barreiras baixas de 25 cm (TPB) e barreiras altas de 50 cm (TPA) nas diferentes alturas de *Drop Jump* (DJ) em jogadores de futebol sub-17. **Materiais e métodos:** Vinte e oito jogadores de futebol ($16,20 \pm 0,60$ anos; $171,42 \pm 9,12$ cm; $64,66 \pm 6,91$ kg) divididos em dois grupos participaram do estudo. Ambos os grupos cumpriram o mesmo volume de treinamento com 36 a 72 saltos ao longo de duas sessões semanais no período de seis semanas. Os valores de DJ20, DJ30, DJ40 e DJ60 foram coletados através de um tapete de contato (*Jump System*, Cefise). Foram utilizadas equações de estimativas generalizadas (GEE) para a comparação dos resultados com teste *post-hoc* de Bonferroni. A análise dos dados foi feita no *software* SPSS 21.0. O nível de significância adotado foi $\alpha < 0,05$. **Resultados:** Após o treinamento ocorreu melhora no desempenho em ambos os grupos. Nas alturas de DJ20, DJ30, DJ40 e DJ60, o grupo TPB aumentou +2,70cm, +2,33cm, +2,47cm e +2,45, respectivamente ($p < 0,001$). No TPA, o acréscimo foi de +3,02cm, +3,57cm, +4,27cm e +2,30cm, respectivamente ($p < 0,001$), sem diferença entre os grupos. **Conclusão:** Ambos os modelos de treinamento se mostraram eficientes para melhorar o desempenho nas diferentes alturas de DJ e sem diferença entre os grupos.