



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	Treinamento de força de máxima velocidade e baixa fadiga promove maiores aprimoramentos na capacidade de sprints em atletas de futebol de elite e federados: uma revisão sistemática com metanálise
Autor	GIANLUCA DE LEONE CAETANO
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Treinamento de força de máxima velocidade e baixa fadiga promove maiores aprimoramentos na capacidade de sprints em atletas de futebol de elite e federados: uma revisão sistemática com metanálise.

Gianluca de Leone Caetano

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruehl

Coorientador: Pedro Schons

Instituição de ensino: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Resumo

O treinamento de força (TF) no futebol vem ganhando espaço nas rotinas de preparação física nos últimos anos. Entretanto, não há um consenso quanto as metodologias nos programas empregados, especialmente quando tratamos sobre o controle da velocidade de execução e o nível de fadiga de uma série. Sendo assim, este estudo visa verificar os efeitos de se realizar o TF com diferentes intenções de velocidade e níveis de fadiga na capacidade de *sprints* em atletas de futebol de elite e federados. Para isso foram realizadas buscas em três bases de dados (PubMed, Scopus e SciElo) com os termos *strength, power, resistance, training, exercise, soccer, football* que retornaram 5172 estudos. Dois pesquisadores realizaram independentemente a seleção dos estudos e a extração dos dados. Foram executadas metanálises nas quais o efeito aleatório foi usado e o tamanho do efeito (ES) foi calculado usando a diferença média padronizada com um intervalo de confiança de 95%. Ainda, foram conduzidas análises de sensibilidade, separando os estudos de acordo com as diferenças de velocidade de execução e níveis de fadiga. Nove (9) estudos foram incluídos para as análises, totalizando 299 atletas. O TF, independente das diferenças metodológicas, apresentou melhoras significativas dos tempos de corrida ($p \leq 0,01$) para 6 das 7 distâncias analisadas. Já o TF com máxima velocidade e baixa fadiga apresentou melhoras também significativas ($p \leq 0,03$), porém com maiores ES para as análises dos tempos para todas as 6 distâncias analisadas. Portanto, o treinamento de força com máxima velocidade e baixo nível de fadiga parece promover maiores benefícios para o desempenho se *sprints* dos atletas. Dessa forma, os treinadores e preparadores físicos de futebol são encorajados a incluir esse método de treino para, possivelmente, obter melhores desempenhos de *sprints* em atletas de futebol de elite e federados.