

PROTOCOLO DE PILATES DE CURTO PERÍODO PROMOVE MELHORA DA PERFORMANCE FUNCIONAL DE JOGADORES JUVENIS DE FUTEBOL

A. L. Nogueira, M. Abreu, C. F. Santos, M. L. Zampiere, M. L. Silva, D. Bertoncetto

O futebol é um esporte de treinamento intenso que muitas vezes não disponibiliza tempo hábil para a recuperação dos atletas e a fadiga muscular têm sido alvo de investigação por influenciar no seu desempenho. O objetivo do estudo foi verificar os efeitos de um programa de treinamento adicional com o Método Pilates (solo) sobre a fadiga muscular em jogadores juvenis de futebol. Trata-se de um estudo experimental prospectivo, aprovado pelo comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) parecer nº 2.759.822. A amostra foi composta por 15 jogadores de futebol, recrutados da equipe do Uberaba Sport Clube, da categoria sub 13-15, gênero masculino, com média de idade $13,27 \pm 0,45$ anos, massa corporal $51,90 \pm 5,98$ quilos e estatura $164,26 \pm 5,39$ centímetros. A amostra foi dividida aleatoriamente em dois grupos: Controle (n=7) e Pilates (n=8). Avaliaram-se a atividade elétrica dos músculos reto femoral, reto abdominal, bíceps femoral e glúteo máximo e o tempo de execução do Side Hop Teste. No grupo Pilates foi realizado um protocolo adicional de treinamento com o Método Pilates (solo) durante cinco semanas. Os resultados apresentaram que ambos os grupos não apresentaram alterações significativas na atividade elétrica dos músculos avaliados, porém houve diferença significativa no tempo de execução do Side Hop Teste com melhora para o grupo Pilates ($p=0,012$). Conclui-se que a aplicação do Método Pilates (solo), como um treinamento adicional, não demonstrou maior tolerância à fadiga muscular, porém ocasionou melhora na performance funcional dos atletas.