

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

TREINAMENTO PLIOMÉTRICO PARA DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES DE POTÊNCIAS NOS ESPORTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Guilherme Silveira Vieira (guilherme0810silveira@gmail.com)

Mário Arca (mario.veio.arca@hotmail.com)

Thaís Miti Yoshida (thais.yoshida@ead.eduvalware.com.br)

O estudo investigou, por meio de revisão de literatura, o efeito do treinamento pliométrico na capacidade de mudança de direção em atletas de diversos esportes.

A maioria dos esportes, por serem intermitentes e de alta intensidades, exigem habilidades físicas bem desenvolvidas, como força, potência, velocidade e agilidade. A pliometria, caracterizada por saltos que exploram o ciclo alongamento

encurtamento, pode contribuir para essas capacidades. Foram realizadas buscas

nas bases no Google Acadêmico, com seleção de artigos entre os anos de 2015 a

2024, com os descritores “treinos específicos” e “potência”. A média dos

programas de intervenção duraram de 6 a 8 semanas, com frequência de duas a três sessões semanais, usando exercícios de saltos verticais, horizontais, unilaterais e bilaterais, com ou sem sobrecarga progressiva. A capacidade de mudança de direção foi avaliada principalmente pelo Teste T e pelo Teste de Agilidade de Illinois, ambos validados. A maioria dos estudos mostrou efeitos grandes ou muito grandes nos grupos experimentais, com reduções significativas no tempo dos testes, mesmo nas intervenções sem progressão de carga mostraram ganhos. Conclui-se que o treinamento pliométrico é eficaz para melhorar a mudança de direção em praticantes de diferentes esportes, podendo ser implementado tanto na pré-temporada quanto em fases competitivas, desde que com duração mínima de seis semanas e duas sessões por semana, adaptando os exercícios ao nível técnico dos atletas.

Palavras-chave: treinos específicos; potência; atletas.