

GARISTO, Isabela Maria. Efeito do treinamento funcional na força exercida em um chute no futebol. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

#### RESUMO

O presente estudo teve como objetivo aplicar treinos funcionais como um método de condicionamento, predominando o aumento da força de MMII para atletas amadoras de futebol, sendo o foco principal do estudo verificar o ganho de força no chute. Para a realização da amostra foram selecionadas 6 mulheres que praticavam futebol com frequência mínima de 2 vezes na semana, sendo excluídas 2 mulheres da amostra por apresentarem lesões durante a realização dos treinos. Os treinos funcionais foram aplicados durante 8 semanas, sendo realizados 1 vez na semana antes do treino técnico. Os testes aplicados na amostra foram o de força, potência e agilidade, onde os dados foram computados antes de iniciar os treinos e reavaliados depois de 8 semanas. Os resultados não apresentaram dados estatisticamente positivos, somente na diferença de membros. Apesar de apresentarem um ganho mínimo na força do chute, conclui-se que o treinamento funcional pode trazer benefícios, mas se for realizado por um maior período de tempo de treino estimado, já que somente depois de 8 semanas inicia-se um ganho de força ou de condicionamento. Sendo assim, quanto maior o tempo de treino relacionado às semanas, melhor será o resultado.