

## INFLUÊNCIA DE DIFERENTES PROTOCOLOS DE TREINAMENTO FUNCIONAL NA RESISTÊNCIA INTERMITENTE DE JOVENS ADULTOS

LEURY MAX DA SILVA CHAVES,  
DERMIVAL RIBEIRO MARQUES NETO,  
LEANDRO HENRIQUE ALBUQUERQUE BRANDÃO,  
ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE),  
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS).

Departamento de Educação Física, Programa de Pós Graduação em Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, Brasil.  
leury\_max@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** O treinamento funcional tem sido bastante estudado nos últimos anos, principalmente por sua capacidade de desenvolver diferentes componentes da aptidão física. Sua metodologia é pautada muitas vezes em circuitos de treinamento para proporcionar dinamismo e intensidade às sessões, de modo a aumentar a demanda do sistema cardiorrespiratório. Porém, não se sabe se uma organização metodológica diferente em circuitos funcionais é efetiva para promover mudanças na resistência intermitente. **OBJETIVO:** Avaliar a influência de diferentes organizações metodológicas do treinamento funcional na resistência intermitente de jovens adultos. **MÉTODOS:** Amostra foi composta por 59 indivíduos, com idades entre 19 e 35 anos, divididos aleatoriamente em: Circuito Tradicional (CT=28) e Circuito Modificado (CM=30). Foram realizadas 24 sessões de treinamento, três vezes por semana, com duração de 50 minutos cada. O treinamento foi dividido em: 1) mobilidade articular (15min); 2) neuromuscular 1 - potência e agilidade (12min); 3) neuromuscular 2 – força muscular (12min); e 4) HIIT – cardiometabólico (10min). Os circuitos possuíam seis estações os participantes realizavam três séries de cada. Os mesmos exercícios eram organizados de forma diferentes em cada protocolo. Enquanto o CT alternava as estações por ação motora, o CM tinha a ordem dos exercícios alterada, repetindo duas ações motores três vezes. Para avaliar a resistência intermitente foi utilizado o YOYO-IR-N1 TEST. ANOVA 2x2 e *post hoc de Bonferroni* foram utilizados ( $p < 0,05$ ) para comparação de médias. Foi calculado o tamanho do efeito (TE) e percentual de mudança ( $\blacktriangle$ ). **RESULTADOS:** Ambos os grupos melhoraram igualmente a capacidade cardiorrespiratória, apresentando diferenças estatísticas ao longo do período experimental (CT: Pré -  $317,1 \pm 190,4$  metros vs Pós -  $385,7 \pm 271,1$  metros,  $p = 0,03$ ; ES= 0,4,  $\blacktriangle = 21,6\%$  e CM: Pré -  $289,1 \pm 137,2$  metros vs Pós -  $362,6 \pm 184,1$  metros,  $p = 0,01$ , ES= 0,5,  $\blacktriangle = 25,4\%$ ). Entretanto, não houve diferenças estatísticas entre os grupos ( $p > 0,05$ ). **CONCLUSÃO:** Ambas as organizações metodológicas do treinamento funcional são igualmente efetivas em proporcionar melhorias na resistência intermitente em jovens adultos.

**Palavras-chave:** aptidão física, jovens, treinamento físico.