



COMPARAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO DE ATLETAS NACIONAIS DE WRESTLING APÓS 9 SEMANAS PREPARAÇÃO

Tiago Nunes de Aquino¹
Flavio de Paiva Ramos²
Antonio Carlos Gomes³
João Paulo Borin⁴

Introdução: O *wrestling* é uma modalidade de combate com esforços intermitentes que exigem altos índices de força, velocidade, potência, agilidade e resistência para o desempenho em competições. Desta forma, uma organização e distribuição do conteúdo de treinamento que promova o aumento do desempenho das capacidades biomotoras tornam-se fundamental. **Objetivos:** Nesse sentido o presente trabalho visa comparar o desempenho físico em lutadores de *wrestling* do estilo livre no início e no final de nove semanas de preparação. **Metodologia:** Participaram da investigação 16 atletas de *wrestling* estilo livre (idade: 18 ± 2 anos; estatura: 171 ± 8 cm; massa corporal: 75 ± 19 Kg) durante a etapa especial de nove semanas para campeonato oficial da modalidade. A frequência de treinamento foi de 18 sessões, duas vezes por semana, com duração (volume de treinamento) média de 90 minutos por sessão. A distribuição do conteúdo de treinamento durante as nove semanas foi de 30% exercícios gerais e 70% exercícios especiais. Os testes utilizados no início (M1) e no final de nove semanas (M2) foram: i) cinco giros para cada lado (agilidade), ii) corrida de 30 metros (velocidade de deslocamento), iii) flexão máxima em 20 segundos (potência de membros superiores), iv) flexão máxima (resistência anaeróbia de membros superiores e v) agachamento (resistência anaeróbia de membros inferiores). Após as coletas os dados foram analisados no âmbito descritivo, por meio de média e desvio padrão e, a seguir um plano inferencial, após identificar a normalidade dos dados (Shapiro Wilks), foi utilizado o Test t e Student para a comparação das variáveis segundo o momento avaliado, considerando nível de significância de 5%. **Resultados:** Os principais resultados apontam para o aumento do desempenho da equipe em 16,3% na agilidade (M1-29,9 e M2-25,0) segundos, 1,1% na velocidade de deslocamento (M1-4,4 e M2-4,3) segundos, 13,4% na potência de membros superiores (M1-18,9 e M2-21,8, $p < 0,05$) repetições, 22,5% resistência anaeróbia de membros superiores (M1-23,5 e M2-28,7, $p < 0,05$) repetições e 103% na resistência anaeróbia de membros inferiores (M1-6,1 e M2-12,4, $p < 0,05$) repetições. **Conclusão:** A partir dos resultados obtidos nota-se adaptações positivas em todas as capacidades biomotoras e a melhora significativa na potência de membros superiores, resistência anaeróbia de membros superiores e inferiores após o conteúdo de treino proposto na preparação.

¹ Mestre em Educação Física na Área de Biodinâmica do Movimento e Esporte da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP - SP, tafitnessstudio@gmail.com;

² Graduado pelo Curso de Educação Física da Universidade Unisantana - SP, flavio.ramos@sesisp.org.br

³ Comitê Olímpico Brasileiro (COB), Academia Brasileira de Treinadores (ABT), Rio de Janeiro, RJ, Brasil; contatoacgomes@gmail.com

⁴ Professor adjunto do Curso de Pós-Graduação da Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, profjoaoborin@gmail.com