

Efeito de diferentes modelos de treinamento físico sobre a composição corporal em tenistas adolescentes

Miranda, J.M.Q; Bocalini, D.S; Junior A.J.F.

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, Brasil

O jogo de tênis de campo não possui limite na duração das partidas e requer execução de grande quantidade de golpes e deslocamentos durante um jogo. Nesse sentido, para suportar a demanda física da modalidade, torna-se importante adquirir e manter níveis desejáveis da composição corporal. Dessa forma, o objetivo do deste trabalho for verificar o efeito do macrociclo de treinamento físico na composição corporal em tenistas adolescentes de nível competitivo. Participaram do estudo vinte e sete tenistas adolescentes ( $15,6 \pm 1,4$  anos;  $1,70 \pm 0,1$  m;  $60,2 \pm 6,0$  kg) ranqueados na Federação Paulista de Tênis divididos em grupo controle (GC), grupo linear (GL) e grupo ondilatório (GO). Foram avaliadas antes e após 9 semanas de treinamento a composição corporal (gordura corporal, massa magra e massa óssea) a partir da bioimpedância (BIA). O treinamento físico foi periodizado ao longo de 9 microciclos a partir de diferentes modelos de organização das cargas de treinamento (linear e ondulatório) e as cargas de treinamento aplicadas enfatizaram as manifestações de força, velocidade e resistências. Após o teste de normalidade foi realizado a análise de variância (Anova Two Way) para comparação dos grupos nos momentos pré e pós. Os dados foram apresentados em média e desvio padrão e foram considerados valores de  $p < 0,05$  significativos. Utilizamos o *effect size* (ES) para analisar a magnitude do efeito da nossa intervenção sobre as variáveis seguindo os critérios de Rhea. Após 9 semanas de treinamento físico, observamos redução significativa no percentual de gordura no GL e GO ( $p < 0,05$ ) com magnitude do efeito pequena. Também foi observado aumento no percentual de massa magra nos mesmos grupos ( $p < 0,05$ ), porém, a magnitude do efeito do GL foi considerada moderada e no GO, pequena. Concluimos que o programa de treinamento físico proposto se mostrou eficiente após 9 semanas sobre a composição corporal de tenistas adolescentes, independente do modelo de periodização sugerido. Apoio CAPES.

E-mail: [jmtreinamento@yahoo.com.br](mailto:jmtreinamento@yahoo.com.br)