



## **A INFLUÊNCIA DE 6 SEMANAS DE TREINAMENTO DE FORÇA MUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES EM JOVENS DO SEXO FEMININO INICIANTES EM TREINAMENTO DE BASQUETEBOL**

SALLES, Irlam<sup>1</sup>, FRANÇA JUNIOR, José<sup>2</sup>, CAMARA, Leonardo<sup>3</sup>, PIRES, Gilberto<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Licenciatura em Educação Física – IFRR. e-mail: [irlamsalles@hotmail.com](mailto:irlamsalles@hotmail.com) ;

<sup>2</sup>Discente do curso de Licenciatura em Educação Física – IFRR. Bolsista do Pibict e-mail: [jrgtsnani@hotmail.com](mailto:jrgtsnani@hotmail.com) ; <sup>3</sup>Discente do curso de Licenciatura em Educação Física – IFRR. e-mail: [josephleo15@hotmail.com](mailto:josephleo15@hotmail.com) ; <sup>4</sup>Doutor em Educação Física – IFRR. e-mail: [gilbertopires@globomail.com](mailto:gilbertopires@globomail.com) .

### **Introdução**

O basquetebol é uma modalidade esportiva e tem por objetivo a conversão do ponto, realizado quando a bola atravessa o aro em um lance do jogo. Para isso, os jogadores além de ter domínio dos fundamentos da modalidade precisam ser fortes, ágeis e rápidos. Então, entende-se que o treinamento de força possa colaborar com a preparação de um jogador de basquetebol para cumprir com as exigências do esporte. Através das informações acima, temos o seguinte objetivo de pesquisa: Conhecer a influência de 6 semanas de treinamento de força muscular (TF) dos membros superiores em jovens do sexo feminino iniciantes em treinamento de basquetebol.

### **Metodologia ou Desenvolvimento do Trabalho**

A amostra da pesquisa foi composta por 12 adolescentes do sexo feminino, com média de idade de 16 anos, alunos do Instituto Federal de Roraima – Campus Boa Vista, sendo estas iniciantes em treinamento de basquetebol e de força muscular. A amostra foi dividida em dois grupos: o grupo aplicação (GA) composta por 7 meninas que além das sessões de treinamento específico de basquete, foram submetidas ao TF; e grupo controle (GC) composta por 5 meninas que praticaram apenas no treinamento de basquete. O treinamento foi 2 vezes na semana (segunda e quarta), para a região peitoral foi utilizado dois exercícios e dois exercícios para a região dorsal com 3 series para cada exercício com 10 a 12 repetições máximas utilizando 60% a 70% do RM delas. A força delas foi avaliada utilizando o teste submáximo conforme o protocolo de Brzycki.



## Resultados e discussão

O quadro 1, mostra as médias de força dos membros superiores para região peitoral e dorsal. Para peitoral foi utilizado os exercícios supino reto e peck deck. Para dorsal foi utilizado os exercícios puxador frente com barra e puxador frente com triângulo.

Podemos observar que para peitoral, houve diferença significativa do grupo aplicação entre o período pré/pós, e que não houve diferença significativa no grupo controle entre o período pré/pós. Para dorsal, houve diferença significativa do grupo aplicação entre o período pré/pós, e que não houve diferença significativa no grupo controle entre o período pré/pós.

**QUADRO 1** - Resultado das Médias dos Testes de 1 RM da Equação de Brzycki para os exercícios do membros superiores, cálculos de Delta Percentual, valor de Effect Size e tamanho da magnitude do efeito.

		PRÉ	PÓS	PÓS- PRÉ	Δ%	ES	MAGNITUDE
<b>Média Força Membros Superiores Região Peitoral (kg)</b>							
<b>Grupo Controle</b>	$\bar{X}$	21,15	20,91 <sup>#</sup>	-0,24	-1,1%	0,03	Insuficiente
	s	7,15	6,94				
<b>Grupo Aplicação</b>	$\bar{X}$	28,27 <sup>a</sup>	34,55 <sup>a#</sup>	+6,28	+22,2%	0,50	Pequena
	s	12,53	13,82				
<b>Média Força Membros Superiores Região Dorsal (kg)</b>							
<b>Grupo Controle</b>	$\bar{X}$	29,13	31,01	+1,88	+6,45%	0,85	Pequena
	s	2,22	1,90				
<b>Grupo Aplicação</b>	$\bar{X}$	32,72 <sup>a</sup>	37,23 <sup>a</sup>	+4,51	+13,8%	0,72	Pequena
	s	6,29	6,78				

**Legenda:** AV = Avaliação;  $\bar{X}$  = Média; s = Desvio Padrão; Δ% = Delta percentual, ES = EffectSize, Magnitude = Tamanho do efeito; <sup>a</sup>Diferença estatisticamente significativa entre PRÉ e PÓS. <sup>#</sup>Diferença estatisticamente significativa entre Grupo Controle e Grupo Aplicação no momento PÓS.

## Conclusão

Portanto, após 6 semanas de treinamento de força muscular dos membros superiores houve melhorias na força da região do peitoral e na região do grande dorsal destas jovens do sexo feminino iniciantes em basquetebol podendo colaborar para a preparação e desempenho em quadra delas cumprindo com uma das exigências do esporte.