

## EFEITOS DE DOIS CIRCUITOS DIFERENTES DE CROSS TRAINING NA QUALIDADE DE MOVIMENTO

LEURY MAX DA SILVA CHAVES

EDUARDO RODRIGO OLIVEIRA ROCHA

MARTA SILVA, ALBANIR SANTOS CRUS

MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO (CREF: 006427-G7RS)

Centro De Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento De Educação Física, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe Brasil.

Contato: leury\_max@hotmail.com

**Palavras Chave:** Treinamento, Jovens, Aptidão Física.

**INTRODUÇÃO:** Atualmente o treinamento funcional é considerado um método eficaz para melhorar a qualidade do movimento, afetando positivamente padrões diários funcionais. Essa melhora está relacionada com o desenvolvimento de ações funcionais como puxar, empurrar, agachar e transportar, que estão presentes nas atividades da vida diária (AVD's). Uma das formas de realizar o treinamento funcional, é utilizar o método *Cross Training* que consiste em treinar ações funcionais e variáveis condicionantes como força muscular, potencia muscular, velocidade e agilidade. Tudo isso realizado em uma única sessão de treino de maneira intermitente e em alta intensidade. Com o intuito de otimizar o tempo de pratica o treinamento é realizado em circuito, devido à sua praticidade e dinâmica de aplicação. Entretanto não são conhecidos na literatura científica os possíveis efeitos ocasionados pela alteração na organização dos exercícios de um circuito de treinamento funcional sobre a qualidade de movimento. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos de dois modelos de circuito da modalidade *Cross Training* na qualidade de movimento em jovens-adultos. **METODOLOGIA:** A amostra foi composta por 37 indivíduos, com idade entre 19 e 35 anos, divididos aleatoriamente em Circuito Tradicional (CT=18) e Circuito Modificado (CM=19), que realizaram 24 sessões de treinamento, com uma frequência de duas vezes por semana, com duração de 50 minutos por sessão. O treinamento foi dividido em: a) mobilidade articular e coordenação: mobilidade das principais articulações do corpo e coordenativos para a macha (15 minutos); b) neuromucular 1: Realização de padrões funcionais com potência, velocidade e agilidade (12 minutos); c) neuromuscular 2: Realização de padrões funcionais com uma maior resistência externa, tendo como objetivo o desenvolvimento de força muscular (12 minutos); cardiometabólica- aplicação de *high-intensity interval training*, (10 minutos): Os circuitos neuromusculares 1 e 2 foram compostos por seis estações, realizando-se duas series de cada circuito. Ambos grupos experimentais seguiam o mesmo treinamento com exceção dos circuitos 1(b) e 2(c). O grupo CT executava o circuito tradicional, alternando as ações motoras em cada estação (i.e.: puxar-empurrar-agachar-transportar-puxar-empurrar) e o grupo CM tinha a ordem dos exercícios alterada de forma que o mesmo grupamento muscular ou ação motora fosse repetida duas vezes, de forma consecutiva antes da próxima ação motora (i.e.: puxar-puxar,x2/empurrar-empurrar,x2/agachar-agachar,x2). Para avaliar a qualidade de movimento foi utilizado o *Functional Movement Screen*®. Os dados foram expressos em média e desvio padrão. Uma ANOVA 2x2 foi realizada, com *post-hoc de Bonferroni* para análise da diferença inter e intra grupo nos distintos momentos, adotando  $p \leq 0,05$  e tamanho do efeito (ES). **RESULTADOS:** Ambos grupos apresentaram melhoras significativas de pré para pós na qualidade de movimento (CT, pré= 13,2 ± 1,5; pós= 14,3 ± 1,8;  $p \leq 0,008$ ; ES= 0,7 ) e (CM, pré= 14 ± 1,6; pós= 15,1 ± 1,1;  $p \leq 0,002$ ; ES= 0,73). Não houve diferenças estatisticamente significativas entre os dois tipos de circuito ( $p= 0,6$ ). **CONCLUSÃO:** Diante das condições analisadas, os dois tipos de circuito aplicados no método *Cross Training* se mostraram igualmente eficientes na melhora da qualidade de movimento de jovens adultos.

---

**REFERENCIAS:**

KATE I. MINICK et al. Interrater Reliability Of The Functional Movement Screen. **Journal of Strength Conditioning Research**. v.24, n.2, p.479–486, 2010.

PEDRO E. ALCARAZ et al. Similarity in adaptations to high-resistance circuit vs. Traditional strength training in resistance-trained men **Journal of Strength Conditioning Research**. v.0, n.0, p.1-9, 2010.

TOMLJANOVIĆ et al. Effects of five weeks of functional vs. Traditional resistance training on anthropometric and motor performance variables. **Kinesiology**. v.43, n.2, p.145-154, 2010.

VENÍCIO DE J. M., Viviane M. S. B.; Giulliano G. Efeitos do treinamento funcional na avaliação funcional do movimento e composição corporal de militares do 1º Batalhão de Forças Especiais do Brasil. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**. v.14, n.2, p.68-75, 2015.

WEISS TIANA et al. Effect Of Functional Resistance Training On Muscular Fitness Outcomes In Young Adults. **Journal of Exercise Science & Fitness**. v.8, n.2, p.113–122, 2010.