
EFEITO DE DEZ SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL AGRUPADO E NÃO AGRUPADO SOBRE INDICADORES DA APTIDÃO FÍSICA DE JOVENS SEDENTÁRIOS

LEANDRO HENRIQUE ALBUQUERQUE BRANDÃO¹

JOSÉ MILTON DA COSTA JUNIOR²

LEURY MAX DA SILVA CHAVES¹

ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE)¹

MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO¹

¹ Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, Brasil.

² Universidade Tiradentes
leao.henriquee01@gmail.com

INTRODUÇÃO: O treinamento funcional vem sendo utilizado para melhorar diferentes componentes da aptidão física. Baseado em padrões de movimento com transferência pra vida-diária, esse tipo de treinamento pode ser organizado de forma agrupada, unindo dois exercícios do mesmo padrão em sequência, e não agrupado, alternando os exercícios de cada padrão. Todavia, não está claro qual das formas de organizações é mais efetiva para a melhoria dos componentes da aptidão física. **OBJETIVO:** Comparar os efeitos do treinamento funcional agrupado e não agrupado em indicadores da aptidão física de jovens sedentários. **METODOLOGIA:** Cinquenta e oito jovens sedentários foram divididos aleatoriamente em: 1) treinamento funcional não agrupado (TFNA: n=28) e 2) treinamento funcional agrupado (TFA: n=30). Cada sessão de treinamento foi dividida em quatro blocos (preparação para o movimento, neuomuscular 1, neuomuscular 2 e cardiometabólico), executada durante dez semanas, três vezes por semana com 60 minutos de duração cada. Os exercícios foram selecionados baseando-se nos padrões de agachar, puxar e empurrar, executados por ambos os grupos e organizados de maneira alternada (TFNA) e agrupada (TFA). A avaliação da agilidade, força isométrica, potência de membros inferiores e capacidade cardiorrespiratória foram realizadas utilizando o *t-test agility*, o *isometric deadlift*, *counter movement jump* e *YOYO-IR N1 test*, respectivamente. Os dados foram expressos em média e desvio padrão e analisados a partir de uma ANOVA 2x2, seguido do *post hoc test* de Bonferroni. Foi considerado $p \leq 0,05$ para significância estatística. **RESULTADOS:** Após o período de intervenção, os grupos apresentaram melhora significativa na potência muscular de membros inferiores (TFA: $\Delta\% = 4,79$, $p = 0,01$; TFNA: $\Delta\% = 3,02$, $p = 0,03$), na agilidade (TFA: $\Delta\% = -4,65$, $p = 0,001$; TFNA: $\Delta\% = -4,62$, $p = 0,003$) e na capacidade cardiorrespiratória (TFA: $\Delta\% = 25,42$, $p = 0,01$; TFNA: $\Delta\% = 21,63$, $p = 0,03$). Com relação à força isométrica, nenhum dos grupos obteve melhora significativa (TFA: $\Delta\% = 3,15$, $p = 0,20$; TFNA: $\Delta\% = 5,30$, $p = 0,06$). Quando comparados entre si, os grupos não apresentaram diferença estatisticamente significativa em nenhum dos testes. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que embora o TFA tenha apresentado maior mudança relativa na maioria dos testes, ambos os treinamentos foram igualmente efetivos na melhora de indicadores da aptidão física em jovens sedentários.

Palavras-chave: Treinamento; Aptidão física; Qualidade de vida.