



## IMPACTOS DO TREINAMENTO DE FORÇA E POTÊNCIA NO DESEMPENHO DE JOGADORES DE FUTEBOL DE BASE

**Jacinto Belinato Cabral de Souza  
Victor Gaioti Dalpra  
Rodrigo Bozza**

### Resumo

O futebol moderno exige dos atletas qualidades físicas cada vez mais completas, combinando velocidade, agilidade, força e resistência. O treinamento de potência pode ser associado ao treino de força máxima e velocidade, por meio de ações com pesos, seguidas de saltos e depois ações de velocidade, considerando posição e função do atleta usando bola ou não. Estudos recentes apontam o uso do treinamento resistido (com colete e trenó) e do treinamento SAQ (*speed, agility, quickness*) como estratégias eficazes para melhorar desempenho em *sprints* e capacidades motoras de jogadores adolescentes. A integração de exercícios de força máxima com métodos de potência tem mostrado eficácia na performance neuromuscular, favorecendo arrancadas, mudanças de direção e impulsões. O objetivo geral da pesquisa é identificar os impactos do treinamento de força e potência no desempenho físico e técnico de jogadores de futebol de base, analisando como cada componente contribui para a melhoria do rendimento no jogo. A metodologia será de natureza qualitativa exploratória, por meio de revisão de literatura, seguindo as recomendações do PRISMA-ScR. O recorte temporal será de 2016 a 2025, priorizando revisões sistemáticas, ensaios clínicos, estudos experimentais e artigos aplicados ao futebol de base as palavra chaves utilizadas nas bases de dados foram ("Adolescent"[Mesh]) AND ("Soccer"[Mesh]) AND ("Athletes"[Mesh]) AND ("Resistance Training"[Mesh]). Serão excluídos editoriais, cartas ao editor, resumos de congresso, teses, dissertações e publicações sem dados primários. A extração dos dados será realizada em planilha padronizada, incluindo informações (ano, objetivo de estudo, metodologia, amostra, tipo de treinamento, desfecho clínico, principais resultados, onde foi encontrado). A partir dos critérios definidos na metodologia, foram identificados 27 artigos na base PubMed. Na leitura de títulos, 15 foram excluídos por não atenderem ao tema da pesquisa. Na etapa de resumos, 5 artigos foram excluídos por não se enquadarem no objetivo da pesquisa. Assim, 7 estudos foram selecionados na leitura completa, atendendo aos critérios estabelecidos. Os estudos reuniram mais de 500 jogadores de futebol de base, onde os programas de intervenção duraram entre quatro e doze semanas, com frequência média de duas a quatro sessões semanais, abordando *sprint* resistido, treinamentos pliométricos e treinamento de força. A avaliação incluiu testes de velocidade linear (5 a 30m), agilidade com mudança de direção e protocolos de *sprint* repetidos. De forma geral, os estudos apontaram que o grupo experimental teve ganhos significativos em velocidade, força e potência, em relação ao grupo controle.

**Palavras-chave:** Treinamento; Força; Potência; Velocidade