

TREINAMENTO PLIOMÉTRICO EM ADOLESCENTES: BENEFÍCIOS NO DESENVOLVIMENTO MOTOR E FORÇA EXPLOSIVA

Guilherme Vilela Lopes¹

Felipe Beraldo Nogueira²

Sofia Freitas Barbosa³

Arthur Romeo⁴

Amanda Resende de Souza⁵

Raiane Sebastiana Sousa Berigo⁶

O treinamento pliométrico (TP) tem sido amplamente reconhecido como uma estratégia eficaz para o aprimoramento de diversas capacidades físicas, especialmente em populações jovens. Caracterizado por movimentos rápidos e potentes que utilizam o ciclo alongamento-encurtamento (CAE), o TP visa otimizar a produção de força e potência muscular. Em adolescentes, período marcado por intensas transformações físicas e neuromotoras, a aplicação do TP surge como uma ferramenta promissora para o desenvolvimento motor e a força explosiva, contribuindo para a aptidão física geral e o desempenho esportivo. A crescente preocupação com o sedentarismo e suas consequências para a saúde reforça a importância de intervenções que promovam o desenvolvimento físico de forma segura e eficaz. Estudos indicam que o TP pode melhorar agilidade, velocidade, saltos e desempenho técnico-esportivo, além de trazer benefícios cardiovasculares e neuromusculares. Contudo, lacunas ainda existem quanto a protocolos específicos e à aplicação em diferentes subgrupos, como a população feminina. O objetivo desta revisão narrativa foi analisar a literatura recente sobre os efeitos do TP no desenvolvimento motor e na força explosiva em adolescentes, destacando benefícios, metodologias empregadas e considerações para aplicação segura. A pesquisa foi realizada em bases de dados científicas indexadas, incluindo PubMed, Scielo e Google Acadêmico, com recorte temporal de 2018 a 2023. Foram selecionados três artigos que abordavam os efeitos do TP em crianças e jovens adolescentes, com foco em desenvolvimento motor e força explosiva. Os critérios de inclusão foram: (a) população entre 10 e 19 anos; (b) intervenção estruturada

¹Acadêmico do curso de Educação Física e guilhermevilela.lopes0@gmail.com

²Acadêmico do curso de Educação Física e felipeberaldocm@gmail.com

³Acadêmica do curso de Educação Física e freitassofia0428@gmail.com

⁴Acadêmico do curso de Educação Física e arthurromeo11@gmail.com

⁵Acadêmico do curso de Educação Física e amandaresende038@gmail.com

⁶Docente do curso de Educação Física e raianeberigo2001@unifimes.edu.br

baseada em TP; (c) análise de variáveis como agilidade, velocidade, saltos ou força explosiva; (d) delineamento experimental ou quase-experimental; e (e) publicação em português. Foram excluídos estudos com populações clínicas, revisões, relatos de caso ou sem acesso completo ao texto. A revisão narrativa permitiu uma análise interpretativa, considerando não apenas os resultados quantitativos, mas também o contexto metodológico e as lacunas da literatura. A seleção de apenas três artigos em um intervalo de cinco anos reflete a especificidade dos critérios de inclusão adotados, que priorizaram estudos em português com delineamento experimental ou quase-experimental e foco direto em adolescentes. Embora este número possa parecer limitado, ele permitiu uma análise aprofundada dos estudos mais relevantes e alinhados aos objetivos desta revisão. Reconhece-se que essa limitação pode afetar a generalização das conclusões, mas a abordagem permitiu uma exploração detalhada dos achados dentro do escopo definido. Os estudos revisados demonstraram que o TP é seguro e eficaz para melhorar diversas capacidades físicas em adolescentes. Um dos estudos, focado em atletas de basquete, observou um aumento significativo no salto vertical e horizontal após um programa de TP de 8 semanas. Outro artigo, que investigou jogadores de futebol e voleibol, registrou ganhos notáveis na mudança de direção e velocidade de deslocamento, evidenciando a aplicabilidade do TP em diferentes modalidades esportivas. O terceiro estudo analisado destacou a importância do CAE na promoção do aumento da potência muscular dos membros inferiores, essencial para atividades como saltos, corridas e mudanças rápidas de direção em adolescentes. Apesar de algumas variabilidades entre estudos quanto à duração e intensidade dos protocolos, a tendência geral aponta para uma melhora consistente na força explosiva e no desenvolvimento motor. É fundamental que a aplicação do TP considere idade biológica e estágio de maturação, garantindo segurança e maximização de benefícios. A individualização de protocolos, supervisão adequada e atenção à população feminina são recomendadas. A continuidade das pesquisas, com padronização de protocolos e avaliação de diferentes subgrupos, contribuirá para otimizar a aplicação do TP, promovendo desenvolvimento físico saudável e desempenho esportivo aprimorado em adolescentes.

Palavras-chave: Exercício Pliométrico. Adolescentes. Desenvolvimento do Adolescente. Força Muscular. Aptidão Física.