Tabela 1: Dados descritivos dos participantes do estudo

|  | **Média** | **Desvio Padrão** |
| --- | --- | --- |
| **Idade (anos)** | 15,4 | 2,9 |
| **Estatura (cm)** | 148,1 | 9,1 |
| **Massa corporal (kg)** | 56,6 | 11,2 |

Tabela 2: Valores de composição corporal e força dos grupos treinamento e controle

|  | | **Média** | **Desvio**  **Padrão** | **p** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **GR IMC-Pré** | 23,2 | 4,3 | 0,289 |
| **GR IMC-Pós** | 23,0 | 4,5 |  |
|  | **GA IMC-Pré** | 26,9 | 4,3 | 0,010\* |
| **GA IMC-Pós** | 26,5 | 4,1 |
|  | **GC IMC-Pré** | 27,6 | 3,7 | 0,887 |
| **GC IMC-Pós** | 27,6 | 3,6 |  |
|  | **GR CA-Pré** | 77,5 | 9,2 | 0,891 |
| **GR CA-Pós** | 77,4 | 10,0 |
|  | **GA CA-Pré** | 87,2 | 11,0 | 0,017\* |
| **GA CA-Pós** | 85,9 | 9,8 |  |
|  | **GC CA-Pré** | 85,8 | 9,9 | 0,322 |
| **GC CA-Pós** | 86,3 | 10,3 |
|  | **GR RA-Pré** | 22,9 | 7,5 | 0,001\* |
| **GR RA-Pós** | 35,5 | 14,4 |
|  | **GA RA-Pré** | 27,9 | 11,9 | 0,023\* |
| **GA RA-Pós** | 33,2 | 13,2 |
|  | **GC RA-Pré** | 12,0 | 6,1 | 0,184 |
| **GC RA-Pós** | 14,4 | 6,1 |
|  | **GR EXT-Pré** | 17,2 | 9,0 | 0,001\* |
| **GR EXT-Pós** | 32,4 | 13,1 |  |  |
|  | **GA EXT-Pré** | 22,4 | 10,7 | 0,001\* |
| **GA EXT-Pós** | 33,0 | 14,1 |  |
|  | **GC EXT-Pré** | 9,40 | 6,7 | 0,001\* |
| **GC EXT-Pós** | 14,9 | 8,2 |  |  |
|  | **GR DIN-Pré** | 20,8 | 10,1 | 0,189 |
| **GR DIN-Pós** | 22,0 | 9,9 |
|  | **GA DIN-Pré** | 20,8 | 7,2 | 0,572 |
| **GA DIN-Pós** | 21,2 | 7,2 |  |  |
|  | **GC DIN-Pré** | 12,2 | 6,6 | 0,302 |
| **GC DIN-Pós** | 11,30 | 5,638 |  |

**Tabela 3. Resultados da analise de variância (ANOVA) intergrupos**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VARIÁVEIS SIGNIFICÂNCIA (p)** | | |
| **Idade** |  | 0,324 |
| **IMC-Pré**  **IMC-Pós** | **0,022\*** | |
| 0,24 | |
| **RA-Pré**  **RA-Pós** | **0,001\*** | |
| **0,000\*** | |
| **EXT-Pré**  **EXT-Pós** | **0,000\*** | |
| **0,002\*** | |
| **DIN-Pré**  **DIN-Pós** | **0,025\*** | |
| **0,005\*** | |