

COMPARAÇÃO ENTRE A VELOCIDADE E VARIÁVEIS DE POTÊNCIA ANAERÓBIA EM ATLETAS DE FUTEBOL ANTES E APÓS UM PERÍODO DE PRÉ-TEMPORADA¹

John Vitor Fagundes de Moraes

Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE)

Karina Alves da Silva

Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE)

RESUMO

PALAVRAS-CHAVE: Futebol; Desempenho atlético; Aptidão física.

INTRODUÇÃO

Ao considerar a preparação de uma equipe de futebol, o período de pré-temporada, isto é, o intervalo que antecede o início das competições da equipe ao longo da temporada, o principal foco é possibilitar por meio dos exercícios e atividades aplicadas, o desenvolvimento e incremento dos níveis das capacidades físicas e variáveis fisiológicas em níveis ótimos para as competições que estão por vir (AOKI, 2002). Nesse sentido, Bangsbo, (1994) acrescenta que, na pré temporada deve ser feito um rigoroso controle das cargas de treino afim de possibilitar com que a equipe possa alcançar o pico da performance esportiva ao se iniciar a temporada competitiva e, ainda, recomenda que testes físicos sejam aplicados ao início e final da pré-temporada afim de monitorar as alterações sobre os componentes da aptidão física relacionada à performance.

OBJETIVO

Comparar os índices das capacidades de velocidade e variáveis de potência anaeróbia em atletas de futebol antes e após o período de pré-temporada.

METODOLOGIA

A amostra foi composta por 14 atletas de futebol do sexo masculino ($23,4 \pm 6,1$ anos;

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

78,5±9,1 kg; 180,5±7,2 cm), integrantes da categoria adulto de futebol do município de Toledo – PR, inscrita na 1ª divisão do Campeonato Estadual Paranaense 2021. Como critérios de inclusão dos sujeitos na pesquisa, estes deveriam ser isentos de limitações físicas, doenças respiratórias, cardiovasculares, diabetes e hipertensão; além de serem capazes de realizar os testes propostos e assinarem um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A participação foi voluntária e isenta de benefícios.

Foram excluídos os atletas que não apresentaram a frequência mínima de participação de pelo menos 75% das sessões de treino realizadas entre a primeira e a segunda avaliação bem como aqueles que, por algum motivo, não conseguiram realizar os testes nos momentos das avaliações.

Quanto ao protocolo de treino adotado durante a pré-temporada, os atletas foram submetidos a 27 sessões de treinamento, desenvolvidas entre os dias 25/01 e 15/02. Os treinos foram divididos em 6 categorias: tático (4 sessões); técnico/tático (12 sessões); físico/técnico (3 sessões); academia (4 sessões); regenerativo (3 sessões); Jogo coletivo (1 sessão).

O teste de velocidade (T30 m) foi realizado a partir de uma corrida de 30 m. Células fotoelétricas foram colocadas em 2 pontos do percurso (marcos 0 e 30 m) a uma altura de 1 m do chão. Os tempos e velocidades foram registrados e enviados para o software Cefise imediatamente após a passagem pelas células fotoelétricas. Cada indivíduo realizou três tentativas com um intervalo de 5 minutos entre elas, sendo que o melhor tempo foi utilizado para a descrição do resultado no teste.

O *RAST test* foi aplicado a partir de seis *sprints* em velocidade máxima a uma distância de 35 m com 10 segundos de intervalo de recuperação passiva entre cada sprint. O tempo de realização de cada *sprint* foi verificado a partir de fotocélulas localizadas nos marcos 0 e 35 m.

Para as análises foram utilizadas a planilha do software Microsoft Excel 2013 e o pacote estatístico SPSS versão 20.0. Os dados coletados foram submetidos a um teste de normalidade *Shapiro-wilk*. Em casos onde houve distribuição paramétrica, aplicou-se o teste *t* dependente. O teste de *Wilcoxon* foi utilizado para analisar a distribuição não paramétrica. O cálculo do tamanho de efeito foi feito a partir do teste *d* de Cohen. Os resultados foram apresentados a partir da estatística descritiva. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Houve redução significativa no tempo obtido no teste de velocidade ao comparar ambos os momentos de avaliações ($p: 0,001$). Reduções significativas também puderam ser observadas nas variáveis potência máxima ($p: 0,000$); potência média ($p: 0,001$); potência mínima ($p: 0,006$) e no somatório total do tempo de sprints ($p: 0,000$). Já para o índice de fadiga, não foram observadas alterações significativas ($p: 0,221$).

Quanto ao tamanho de efeito, verificou-se que as variáveis potência máxima, potência mínima e somatório total do tempo de sprints demonstraram um tamanho de efeito grande (≥ 80), enquanto, para a potência média e o índice de fadiga, foi constatado um tamanho de efeito irrelevante ($\leq 0,10$).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo foi comparar os índices das capacidades de velocidade e variáveis de potência anaeróbia em atletas de futebol antes e após um período de pré-temporada. Os resultados demonstram que, para o grupo avaliado, os treinos propostos foram capazes de promover adaptações positivas em quase todas as variáveis investigadas, exceto para o índice de fadiga, sendo necessária a inclusão de mais sessões de treinos e/ou ajustes em relação às cargas adotadas.

REFERÊNCIAS

AOKI, M. S. **Fisiologia, treinamento e nutrição aplicados ao futebol**. Jundiaí: Fontoura, 2002.

BANGSBO, J. **Fitness training football** – a scientific approach. Bagsvaerd, Denmark:Storm, 1994.