



XXII CONBRACE  
IX CONICE | 2021  
12/Set a 17/Dez  
Evento online

EDUCAÇÃO FÍSICA E  
CIÊNCIAS DO ESPORTE  
NO TEMPO PRESENTE:  
DEFENDER VIDAS.  
AFIRMAR AS CIÊNCIAS

**Sessão de Pôsteres**

**Autores:**

- John Vitor Fagundes de Moraes
- Karina Alves da Silva

**E-mail de contato**

Kaalvessilvaedfisica@gmail.com



*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;  $78,5 \pm 9,1$  kg;  $180,5 \pm 7,2$  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 ( $\geq 80$ ), 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.