

**Perfil Anaeróbico De Futebolistas Da Segunda Divisão Do Campeonato
Gaúcho**

Marcelo Bolzan Frasson

Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)

marceliiinhob@gmail.com

Rossana Velazquez Schultz

Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)

ro_vschultz@hotmail.com

Amanda Simões Martins

Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)

amandasm_dp@yahoo.com.br

André de Mello Azevedo

Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)

azvdo_andre@hotmail.com

Felipe Rubenich Schirmer

Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)

felipe.rubenich@gmail.com

Rafael Pasqualin Felin

Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)

rafaopasqua@hotmail.com

Luiz Osório Cruz Portela

Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)

luizzportela@gmail.com

RESUMO

O futebol é um esporte cuja maioria das ações durante a partida são de alta intensidade e curta duração, sendo então predominantemente composto de tiros de alta velocidade. O objetivo desse estudo é descrever o perfil de performance anaeróbica através de corrida máxima de 30 metros de jogadores de futebol profissional da divisão de acesso do campeonato gaúcho. A

escassez de dados em âmbito regional ressalta a importância deste estudo para futuras comparações e preparação dos atletas que disputam essa competição. Foram avaliados através dos teste de corrida de 30 metros, 23 jogadores de Santa Maria-RS. A média de idade do grupo foi de $24,76 \pm 5,59$ anos, a massa corporal de $80,6 \pm 9,7$ kg, a estatura de $178,8 \pm 6,3$ cm e o $\Sigma 7DC$ $82,3 \pm 19,1$ mm. Os resultados apontam o tempo médio de corrida de 30 m. foi $4,06 \pm 0,32$ seg. Por posições, os goleiros obtiveram na corrida de 30 m o tempo de $4,12 \pm 0,12$ seg. Os zagueiros $4,22 \pm 0,37$ seg. Os laterais $4,14 \pm 0,35$ seg. Os volantes $4,05 \pm 0,26$ seg. Os meio-campistas $3,97 \pm 0,36$ seg. Os atacantes $4,02 \pm 0,17$ seg. Os goleiros e os zagueiros tiveram os piores resultados comparados aos demais atletas, resultado esperado devido às características específicas da função.

Palavras Chave: Anaeróbio, Futebol, Atletas.

INTRODUÇÃO

O futebol é um esporte praticado mundialmente, seja ele como lazer ou como profissão, nesta última pratica ele exige uma série de capacidades físicas, táticas, técnicas e psicológicas, sendo essas estudadas mais afundo para se atingir um alto rendimento com os atletas profissionais.

Durante as décadas de 50 a 70, o futebol era muito mais lento, os atletas se preocupavam com a condução de bola, o cadenciamento do jogo, passes longos ocorriam predominantemente durante as partidas, a marcação era realizada em distância maior do que as que estamos habituados a ver nas partidas, sendo predominante o uso da resistência aeróbica e o uso da coordenação. (Ravagnani F, et al, 2013:12).

Contudo, pós década de 70, os técnicos europeus começaram a abordar outras táticas de jogo, onde a marcação passou a ser feita individual e mais próxima, as jogadas de ultrapassagem passaram a se tornar constantes, posse de bola se tornou um trunfo para as equipes vencedoras, sendo assim, a velocidade e a resistência anaeróbica ganharam papéis de protagonista durante as partidas,

sendo utilizadas na maioria das ações de jogo, e a resistência aeróbica nas curtas recuperações das ações durante as partidas (Ravagnani et al,2013:12).

Havendo uma necessidade de desencadear esforços curtos e intensos, durante a modalidade, um conjunto de ações como a corrida rápida (sprint), que é executada com mudanças de direção ou sentido, variações de velocidade, arranques bruscos, pontapés de baliza, cantos, livres, saltos, remates e outros movimentos que utilizem a capacidade de produzir força (Marques, Almeida, Travessos, 2010:6).

Visando à preparação para as competições durante uma temporada, as equipes de preparação física trabalham em conjunto para buscar melhores resultados de rendimento físico.

Objetiva-se com o presente estudo, descrever o perfil de performance anaeróbica através de corrida máxima de 30 metros de jogadores de futebol profissional da Segunda Divisão do campeonato gaúcho de 2015.

MATERIAIS E MÉTODOS

Participaram deste estudo descritivo, 23 atletas, do sexo masculino, com idades média de $24,76 \pm 5,59$ anos, jogadores de uma equipe profissional de futebol de Santa Maria- RS.

O estudo foi realizado no mês de Abril de 2015, no Laboratório de Performance em Ambiente Simulado (LAPAS) no Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e para a obtenção das informações foi realizado um teste anaeróbico. O teste consistiu de 3 *sprints* de 30 metros, sendo utilizado o melhor tempo entre os 3 sprints. Para a medição da área do teste, foi usada uma trena de 50 metros da marca "VONDER", o local usado foi a pista de atletismo do CEFD da UFSM, cuja área já tinha demarcação. Entre a largada e a chegada dos 30 metros haviam dois cones para demarcar os locais para os atletas. Foi informado aos atletas para não reduzirem a velocidade antes de passar o cone de chegada, pois essa

redução implicaria no aumento de alguns décimos de seu tempo. Para o controle do tempo, foi utilizado um cronometro da marca "CASIO", que era acionado no momento em que um dos avaliadores dava o sinal de partida, e parado no momento em que o atleta passava totalmente a linha do cone final. O início do teste deu-se por um breve aquecimento geral, e logo após o atleta era instruído a começar o teste, o intervalo de cada Sprint era de 5 minutos.

Para análise dos dados utilizou-se o pacote estatístico StatisticalPackage of Social Science -SPSS® for Windows®, versão 20.0. Foram adotados procedimentos de estatística descritiva (média e desvio-padrão).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os atletas apresentaram valores médios de idade, estatura, massa corporal e somatório de sete dobras, respectivamente, $24,76 \pm 5,59$ anos, $178,8 \pm 6,3$ cm, $80,6 \pm 9,7$ kg e $82,3 \pm 19,1$ mm. Esses valores foram utilizados para fins de caracterização do grupo estudado.

Na tabela 1 encontra-se os resultados, em tempo médio, do teste de corrida de 30 metros respectivamente.

Tabela 1- Resultado em média e desvio padrão do teste de sprint máximo 30 metros dos atletas.

| Resultado | Média \pm DP |
|----------------|---------------------|
| Corrida de 30m | $4,06 \pm 0,32$ seg |

DP: Desvio Padrão, m: metros, seg: segundos.

O valor médio encontrado, pode ser comparado com o estudo de Pasquarelli e colaboradores (2009:410), onde os resultados encontrados foram de $4,17 \pm 0,15$ segundos, em 154 atletas profissionais de futebol com idades média de $23,9 \pm 3,9$ anos, sendo semelhante aos resultados encontrados no presente estudo. Segundo o estudo de Nunes e colaboradores (2012:109), o teste torna-se importante para o âmbito do futebol, pois cerca de 1-11% do total da

distância percorrida no jogo é constituído de sprints, que pode ser considerada como um fator determinante do desempenho físico do futebolista. Para a realização do sprint, um componente essencial é a contração muscular explosiva, pois é através da magnitude da força gerada durante a ação muscular dinâmica que determina a velocidade em que um atleta produz durante um sprint (Borin, et al, 2011:221).

Outro estudo realizado por Daros e colaboradores (2008:96), pode-se observar o valor de $5,30 \pm 0,19$ seg, para 230 atletas profissionais de futebol, porém a distância percorrida no teste foi de 40 metros, não podendo ser comparado ao presente estudo.

O resultado, em segundos, do tempo de corrida de 30 metros dos atletas separados por posições, são apresentados na tabela 2.

Tabela 2- Resultados em média e desvio padrão dos testes de corrida de 30 metros dos atletas separados por posições.

| Posições | Média \pm DP |
|-----------------|----------------------------------|
| Goleiros | $4,12 \pm 0,12$ seg |
| Zagueiros | $4,22 \pm 0,37$ seg |
| Laterais | $4,14 \pm 0,35$ seg |
| Volantes | $4,05 \pm 0,26$ seg |
| Meio- campistas | $3,97 \pm 0,36$ seg |
| Atacantes | $4,02 \pm 0,17$ seg |

DP: Desvio Padrão, seg: segundos.

De acordo com a tabela, podemos comparar o estudo feito por Ravagnani e colaboradores (2013:15) onde os goleiros obtiveram $4,3 \pm 0,27$, os defensores $4,5 \pm 0,1$, os meio- campistas $4,6 \pm 0,1$ e os atacantes $4,2 \pm 0,2$, de acordo com essa comparação podemos perceber que os atletas avaliados estão com velocidade nos sprints acima da média. A classificação dos futebolistas no estudo, respectivamente, foram excelente, médio, abaixo da média e excelente. O mesmo estudo apresenta comparações de dados semelhantes a este, porém

com jogadores profissionais alemães apresentaram média de velocidade referente a 4,19s (Ravagnani, et al, 2013/1993:15).

Os resultados do teste de velocidade de deslocamento de 30 metros mostraram que os melhores valores foram o dos meio-campistas, atacantes, volantes, goleiros, laterais e zagueiros, respectivamente. Diferindo dos valores encontrados na literatura, segundo Ravagnani e colaboradores (2013:12) a ordem de melhores resultados por posições foram os atacantes, goleiros, defensores e meio-campistas. De acordo com Pasquarelli e colaboradores (2009: 411), o estudo verificou que jogadores meio-campistas apresentaram baixos valores de desempenho quando comparados as demais posições, porém neste estudo ocorreu o inverso.

Analisando as funções desempenhadas pelos goleiros, pode-se notar que os mesmos estão com resultados satisfatórios no teste de velocidade de deslocamento, isso pode ser justificado pelo fato da especificidade do treinamento, pois eles são submetidos a movimentos exclusivamente de curta duração e alta intensidade, dependendo predominantemente do sistema anaeróbico alático para a produção de energia (Balikian, et al, 2002: 34).

Pode-se observar que os zagueiros foram os jogadores com mais tempo para a execução do teste, o que pode-se também comparar com estudos na literatura que encontraram os mesmos resultados de acordo com as características específicas da posição (Braz, et al, 2010).

Entretanto, deve-se levar em consideração que algumas variáveis possam ter influenciado o desempenho dos atletas, dificultando a comparação entre o presente estudo e a literatura, como por exemplo: número da amostra, nível competitivo e de treinamento, idade dos atletas, tempo de treino, predisposição genética, piso em que foi realizado o teste e o calçado utilizado pelos atletas (Marques, et al, 2010:8).

CONCLUSÃO

Após a realização do presente estudo, pode-se observar a excelente força de explosão, comparada com os estudos na literatura, dos atletas da Segunda Divisão do Campeonato Gaúcho. É interessante realizar este teste de 30 metros, pois esta distância pode ser considerada a que mais se aproxima dos sprints em situação de jogo, muito utilizados em contra-ataques e recomposições rápidas de marcação. Apenas afirmando a real necessidade da equipe técnica ter o conhecimento, a fim de planejar treinamentos específicos para manter o excelente nível alcançado pelos atletas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balikian, P. Lourenção, A. Ribeiro L. Festuccia, W. Neiva, C. Consumo máximo de oxigênio e limiar anaeróbio de jogadores de futebol: comparação entre as diferentes posições. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 8(2):32-36. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v8n2/v8n2a02.pdf>
- Borin, J. Oliveira, R. Campos, M. Creato, C. Padovani, C. Padovani, C. (2011). Avaliação dos efeitos do treinamento no período preparatório em atletas profissionais de futebol. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 33(1):219-233. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v33n1/a15v33n1.pdf>
- Braz, T. Dias, R. Gonelli, P. Spigolon, L. Borin, J. (2010). Alterações das capacidades biomotoras em futebolistas profissionais: considerações relacionadas às diferentes posições de jogo. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 15(148):1-5. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd148/alteracoes-das-capacidades-biomotoras-em-futebolistas.htm>
- Daros, L. Osiecki, R. Dourado, A. Stanganélli, L. Fornaziero, A. Frisseli, A. (2008). Análise comparativa das características antropométricas e de velocidade em atletas de futebol de diferentes categorias. *Revista da Educação Física/UEM. Maringá*. 19(1):93-100. Recuperado de: <http://eduem.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/4319/2921>
- Ravagnani, F. Paz, W. Brandão, C. Reis Filho, A. Fett, C. Ravagnani, C. (2013). Perfil Físico de Diferentes posições de jogadores de futebol. *Revista Brasileira Ciência & Movimento*. 21(2):11-18. In: Kollath, E. Quade, K. (1993). *Measurement of Sprinting Speed of Professional and Amateur Soccer Players*. Recuperado de: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/3653/2588>
- Marques, M. Travessos, B. Almeida, R. (2010). A força explosiva, velocidade e capacidades motoras específicas em futebolistas juniores amadores: Um estudo correlacional. *Motricidade*. 6(3):5-12. Recuperado de: <http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/140/129>
- Nunes, R. Almeida, F. Santos, B. Almeida, F. Nogas, G. Elsangedy, H. Krinski, K. Silva, S. (2012) Comparação de Indicadores físicos e fisiológicos entre

atletas profissionais de futsal e futebol. Motriz. Rio Claro. 18(1):104-112.

Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n1/v18n1a11.pdf>

Pasquarelli, B. Stanganelli, L. Dourado, A. Loch, M. Andrade, C. (2009). Análise da velocidade linear em jogadores de futebol a partir de dois métodos de avaliação. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 11(4):408-414. Recuperado

de:

http://www.researchgate.net/profile/Bruno_Pasquarelli5/publication/237115467

[Anlise da velocidade linear em jogadores de futebol a partir de dois mtodos de avaliao Analysis of the linear sprint speed of soccer players using two assessment methods/links/02e7e539c46cb2e017000000.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Bruno_Pasquarelli5/publication/237115467/links/02e7e539c46cb2e017000000.pdf)

Sienkiewicz-Dianzenza, E. Rusin, M. Stupnicki, R. (2009). Resistência Aeróbica de jogadores de futebol. Fitness & Performance. 8(3):199-203. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2977271>.