



Efeito de um jogo de futsal sobre o desempenho intermitente de alta intensidade em jogadoras amadoras de futsal

SANTOS, I.A.; LEMOS, M.P.; SILVA, V.L.J.; MOTA, G. R.
Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Introdução: O futebol é considerado o esporte mais popular do mundo, conceituado por alguns autores como um fenômeno sociocultural, um esporte oriundo do futebol com aspectos praticamente iguais é o futsal, em ambas as modalidades, futebolistas necessitam realizar esforços intermitentes de alta intensidade e o desempenho no teste denominado *Yo-Yo Intermittent Endurance level 2* (Yo-Yo IE2) está associado ao bom rendimento físico em jogos. Porém, o efeito agudo do jogo sobre o desempenho no teste Yo-Yo IE2 é desconhecido. **Objetivo:** Avaliar o efeito do jogo de futsal sobre o desempenho e variáveis associadas ao teste Yo-Yo IE2 em jogadoras de futsal. **Metodologia:** Participaram deste estudo 14 jogadoras ($22,3 \pm 1,69$ anos, $64,4 \pm 4,94$ kg, $1,61 \pm 0,52$ m) amadoras de futsal. Após sessões de familiarização, as futebolistas realizavam o teste Yo-Yo IE2 em duas situações: basal (descansadas e recuperadas) e 48 horas depois elas repetiam o teste (Yo-Yo IE2) 10 min após o encerramento de um jogo de futsal (2 x 20 min com intervalo de 10 min entre os tempos). O jogo ocorreu com as regras normais (exceto substituições que não eram permitidas), com duas equipes equilibradas técnica, tática e fisicamente conforme avaliação da treinadora. Para assegurar que as jogadoras estavam recuperadas antes do teste basal e antes do jogo, registramos a percepção subjetiva de recuperação (PSREC – escala de 0 a 10). Durante os testes, a frequência cardíaca (FC) foi monitorada por meio de cardiofrequencímetro (Polar Team System®). Vinte minutos após os testes (Yo-Yo IE2 basal e após jogo) a percepção subjetiva de esforço (PSE) também foi registrada. **Resultados:** Todas as variáveis (exceto a FCpico) foram diferentes ($p < 0,05$) entre os testes Yo-Yo IE2 (basal vs pós jogo): distância percorrida: $112,9 \pm 6,15$ m vs $72,86 \pm 6,15$ m; FC de recuperação em 1 minuto: $121,9 \pm 0,56$ bpm vs $153,8 \pm 1,06$ bpm; FC de recuperação em 3 minutos: $93 \pm 0,68$ bpm vs $124,5 \pm 1,16$ bpm; PSE: $7,35 \pm 0,22$ unidades arbitrárias (UA) vs $8,28 \pm 0,16$ UA; FCPico: $186,6 \pm 1,19$ bpm vs $184,6 \pm 1,09$ bpm. **Conclusão:** O jogo de futsal agudamente reduz o desempenho no teste Yo-YoIE2, retarda a recuperação da FC e aumenta a sensação subjetiva de esforço de jogadoras de futsal logo após o respectivo teste.

Palavras chaves: Futsal feminino; desempenho intermitente; intensidade.

E-mail: izabelaeduca94@hotmail.com