



Avaliação das capacidades físicas de atletas da categoria infantil de um clube de futebol da cidade de Tietê/SP: Velocidade e resistência aeróbia através do $VO_2^{\text{máx}}$.

Salvadeo C. A. J.; Costa A. A.

Faculdade Integração Tietê – FIT/UNIESP

O futebol possui uma grande complexidade e uma grande variação no que diz respeito ao desempenho dos atletas no âmbito físico, técnico, tático e cognitivo, seja individual ou coletivo. A preparação física é considerada como um fator de grande importância pelos futebolistas para um melhor desempenho dos atletas, exigindo assim uma adequada estruturação e planificação do treinamento seja no profissional ou na base. Nesse sentido o objetivo do presente estudo foi avaliar a velocidade e a resistência aeróbia através do $VO_2^{\text{máx}}$ de atletas de futebol da categoria infantil do Comercial Futebol Clube da cidade de Tietê/SP. Foram 25 atletas masculino estudados com idade média de 14,2 anos ($DP \pm 0,7$). As avaliações foram feitas no período em que não estava havendo competição. Uma semana antes das avaliações foi enviado aos responsáveis pelos atletas um termo de consentimento livre e esclarecido sobre os procedimentos, foi ressaltado a importância da avaliação física na preparação da equipe para as futuras competições. Foi verificada a estatura utilizando uma fita métrica com comprimento de 150 cm no qual ficou fixada em uma parede, o peso foi verificado através de uma balança da marca Speedo com capacidade para 150kg e precisão de 100g, o percentual de gordura foi avaliado através do adipômetro clínico da marca PrimeMed com precisão de 0 a 60mm e o protocolo usado foi de Lohman 1987 usando as dobras do tríceps e subescapular para adolescentes de 13 a 15 anos, para avaliação da velocidade foi usado o teste de 30m onde os atletas deveriam percorrer 30 metros no menor tempo possível e o $VO_2^{\text{máx}}$ foi verificado através do “*soccer test*”, um teste de resistência para atletas de futebol com base no estudo das exigências competitivas desse esporte. O teste consiste na realização de quatro corridas de 15 metros com intervalo de 10 segundos, a velocidade da corrida é controlada mediante sinais sonoros (bips), o teste é encerrado quando o atleta não conseguir acompanhar a velocidade estabelecida. Os resultados foram obtidos através da média e do Desvio Padrão. O grupo apresentou média de estatura 1,71cm ($DP \pm 6,8$), peso 58kg ($DP \pm 7,7$), percentual de gordura 13,1% ($DP \pm 3,9$), o tempo médio no teste de 30m foi de 4,55segundo ($DP \pm 0,22$) e o $VO_2^{\text{médio}}$ foi 41,6 ml/Kg/min ($DP \pm 7,18$). Concluímos que os atletas se encontram abaixo do esperado em relação a velocidade e também abaixo do esperado em relação ao $VO_2^{\text{máx}}$, sugerimos que a preparação sempre seja planejada e periodizada com base nas avaliações para um melhor rendimento.

E-mail: carlosandrejr@yahoo.com.br