



*All out* de 30 segundos em corrida atada em esteira não motorizada aplicado em jogadores de futsal de ambos os sexos.

da Cruz, J.P.; Messias, L.H.D.; Gobatto, C.A.; Rasteiro, F.M.; Cetein, R.L.; Manchado-Gobatto, F.B.

Laboratório de Fisiologia Aplicada ao Esporte – LAFAE, Faculdade de Ciências Aplicadas, UNICAMP, Limeira, Brasil.

O futsal demanda esforços de alta intensidade, intercalados por curtos períodos de recuperação, com significativa participação do fornecimento anaeróbio de energia. O protocolo *all out* 30 segundos (AO30s) em corrida atada em esteira não motorizada permite a determinação da força, velocidade e consequentemente potência mecânica, com elevada frequência de captura de sinais e em gesto específico executado em partidas de futsal. Embora ainda não aplicado a salonistas, o AO30s pode ser uma interessante proposta avaliativa para direcionar a prescrição de treinamento no futsal, tanto para praticantes do sexo masculino como feminino. O presente estudo objetivou avaliar a força, velocidade e potência mecânica de salonistas de ambos os sexos, submetidos a corrida atada em esteira não motorizada. Dez salonistas masculinos ( $20 \pm 2$  anos,  $70,8 \pm 7,5$  kg e  $176 \pm 7$  cm de estatura) e dez jogadoras ( $21 \pm 2$  anos,  $64,0 \pm 8,2$  kg e  $168 \pm 6$  cm) foram recrutados em equipes universitárias de futsal, as quais realizam pelo menos três sessões de treinamento semanais e participam de campeonatos relevantes no âmbito universitário. Duas sessões avaliativas foram realizadas em ambiente laboratorial. Primeiramente, os salonistas receberam as instruções, se familiarizaram com o protocolo e foram submetidos à avaliação antropométrica. Na segunda sessão, foram submetidos ao teste de corrida atada por 30s com máxima intensidade, com registros mecânicos capturados a uma frequência de 1000Hz, para determinações máximas e médias da força, velocidade e potência (em valores absolutos e relativos). Os dados obtidos para cada grupo estão apresentados em média  $\pm$  DP, com comparações efetuadas por teste-t para amostras independentes. Para homens e mulheres respectivamente obtivemos os parâmetros máximos e médios de força ( $F_{Max} = 6,3 \pm 0,5$  N/kg,  $F_{Med} = 5,5 \pm 0,3$  N/kg;  $F_{Max} = 5,5 \pm 1,2$  N/kg,  $F_{Med} = 4,8 \pm 1,2$  N/kg), velocidade ( $V_{Max} = 5,1 \pm 0,6$  m/s,  $V_{Med} = 4,3 \pm 0,4$  m/s;  $V_{Max} = 3,7 \pm 0,4$  m/s,  $V_{Med} = 3,0 \pm 0,4$  m/s) e potência ( $P_{Max} = 29,9 \pm 5,4$  W/kg,  $P_{Med} = 23,8 \pm 3,2$  W/kg;  $P_{Max} = 19 \pm 5,5$  W/kg,  $P_{Med} = 14,3 \pm 4,4$  W/kg). Houve de diferença estatística entre os sexos quando comparamos parâmetros de velocidade ( $V_{Max} = 0,000$ ;  $V_{Med} = 0,000$ ) e potência ( $P_{Max} = 0,000$ ;  $P_{Med} = 0,000$ ), mas não verificamos diferença quando comparamos a força ( $F_{Max} = 0,067$ ;  $F_{Med} = 0,099$ ). Com base nos resultados apresentados, concluímos que além de ser um protocolo sensível e capaz de detectar a diferença entre os sexos o AO30s em corrida atada em esteira não motorizada fornece parâmetros individualizados, podendo auxiliar na prescrição de treinamento para jogadores de futsal de ambos os sexos.

Apoio: CNPq, FAPESP (2019/02286-5 e 16/50250-1)

E-mail: jpdacruz97@hotmail.com