

# PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS E FÍSICOS EM FUTEBOLISTAS JUNIORES NO INÍCIO DO PERÍODO PREPARATÓRIO

Heleno da Silva Jr., Felipe M. Carvalho, Alan B. Costa, Marcos C. Braga, Norberto de Toledo, Mateus M. Domingos, Tiago V. Braz  
UNICAMP-CAMPINAS/SP – BRASIL  
helenoesporte@yahoo.com.br

**Introdução:** O desenvolvimento de testes em atletas considerados de alto rendimento é de fundamental importância para verificar o estado inicial em que se encontram e, a partir do resultado, planejar o programa de treinamento. Isto representa um procedimento prático e objetivo de avaliação das necessidades como também do controle evolutivo dos efeitos fisiológicos decorrentes do treinamento do atleta (Silva, 2002). No futebol não poderia ser diferente, inicialmente os profissionais envolvidos com o treinamento traçam parâmetros antropométricos e físicos nos futebolistas, caracterizando as avaliações no começo do período preparatório, formulando assim, em consequência dos resultados, o nível de sobrecarga a ser utilizado durante os demais períodos do macrociclo de treino. **Objetivo:** Identificar os parâmetros antropométricos e físicos em futebolistas juniores no início do período preparatório. **Metodologia:** Participaram da pesquisa 25 futebolistas juniores ( $177,48 \pm 7,64$  cm;  $71,45 \pm 7,07$  Kg), com idade entre 16 e 19 anos, pertencentes a uma equipe do interior paulista que irá disputar a Taça São Paulo de futebol juniores. Para identificação dos parâmetros antropométricos utilizou-se uma trena antropométrica e um adipômetro científico da marca SANNY, seguindo protocolo de Petroski (1999) e a equação de Pollock para cálculo do percentual de gordura. Mediu-se 9 dobras cutâneas (bic, tric, axi, peit, sesc, siliac, abd, cox, pant) para o cálculo da somatória. Para identificação dos parâmetros físicos foram utilizados os seguintes testes: yo-yo test endurance nível 2 para a potência aeróbica, impulsão horizontal para a força explosiva e salto sêxtuplo para a força rápida. Para análise estatística foram realizadas medidas descritivas de média e desvio padrão. **Resultados:** Encontram-se na tabela abaixo:

## Parâmetros Antropométricos

	<i>Composição Corporal</i>		<i>Perímetro dos segmentos corporais (cm)</i>					
	% Gordu.	$\Sigma$ dobras cut. (mm)	Cintura	Quadril	Coxa D.	Coxa E.	Pant. D.	Pant E.
$\bar{X}$	8,5	82,8	76,4	93,6	56,3	56,4	36,6	36,7
DP	2,6	19,1	3,2	3,2	2,1	2,1	1,4	1,2

## Parâmetros Físicos

	<i>Potência Aeróbica</i>	<i>Força Explosiva</i>	<i>Força Rápida</i>
	(VO <sub>2</sub> max) em ml.kg.min	(m)	(m)
$\bar{X}$	48,07	2,37	14,72
DP	10,38	0,13	1,10

Na literatura verifica-se, que o padrão de VO<sub>2</sub> max em futebolistas é de aproximadamente 55-60 ml/kg/min (AOKI, 2002). Adequando a idade e metodologia estipulada nesta pesquisa, verifica-se que os sujeitos encontram-se com a capacidade aeróbica abaixo dos valores relatados pelos estudos recentes. Braz et al (2007), analisaram a variação da composição corporal num macrociclo de treino em futebolistas profissionais, usando a média de 3 protocolos para o cálculo do percentual de gordura, incluindo o deste estudo, encontrando valores de 10,24% no início do período preparatório. Porém, não há como comparar estes valores com os aqui encontrados devido às diferenças metodológicas com o estudo citado anteriormente. Considera-se que os valores médios encontrados para a força explosiva e força rápida para estes futebolistas, dado ao período de treinamento em que se encontravam, são satisfatórios. **Conclusão:** Conclui-se que estes dados atuarão no desenvolvimento de um programa de treinamento para os sujeitos em questão e que a identificação de parâmetros antropométricos e físicos em futebolistas juniores no início do período preparatório é necessário para a otimização do desempenho durante um ciclo de treino.