

EFEITOS DO TREINAMENTO DE MANUTENÇÃO EM JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAIS SOBRE VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS E ANAERÓBIAS

Sergio Wladimir Picanço¹, José Mário Campeiz², Edvânia Conceição Fernandes da Silva Campeiz²; Jefferson Ernani Rodrigues³; Vicente Paula Campeiz⁴. ¹Universidade Federal de São Carlos – UFSCar, São Carlos/SP, Brasil. macapa.brasa@ig.com.br, ²Faculdades de Educação Física – PUCCAMP, Campinas/SP, Brasil. jmcampeiz@uol.com.br, edvaniacampeiz@uol.com.br, ³Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos – CEFID/UDESC, Florianópolis/SC, Brasil. jeffernani@hotmail.com.br., ⁴ Faculdade de Educação Física de Passos – Passos /MG, Brasil. vccampeiz@minasnet.br .

Introdução: após o término do período competitivo algumas equipes de futebol mantêm seus atletas em atividade para evitar perdas acentuadas da performance até o próximo período preparatório. Para tanto, treinamentos são realizados visando a manutenção da condição atlética obtida no período competitivo. **Objetivo:** verificar os efeitos de 4 semanas de treinamento de manutenção sobre variáveis antropométricas e anaeróbias em jogadores de futebol. **Metodologia:** onze futebolistas profissionais (21,9 ± 2,1 anos; 178,4 ± 5,7 cm), foram submetidos a duas avaliações: 1^a) após a desclassificação no Campeonato Brasileiro da Série C; 2^a) posteriormente a 4 semanas de treinamento de manutenção. Foram obtidas as seguintes variáveis antropométricas: peso, somatório de 8 dobras cutâneas ($\Sigma 8DC$), percentual de gordura (%G) e massa corporal magra (MCM). A partir do teste de Wingate realizado em bicicleta *Cybex*, obteve-se as variáveis anaeróbias: potência máxima (P_{máx}), potência média (P_{méd}) e índice de fadiga (IF). No período competitivo os atletas realizaram em média 09 sessões de treinamentos semanais, distribuídos entre jogos oficiais (1) e treinamentos físicos (2), técnicos (2), táticos (3) e regenerativos (1), com duração média de 75 minutos e predominância de exercícios específicos. Durante este período de 4 semanas ocorreu uma diminuição do volume e da intensidade dos treinos e maior utilização de exercícios gerais, restrito a treinamentos físicos (2) e técnicos (3). A duração média das sessões foi de 60 minutos e frequência de 5x por semana. Os resultados foram comparados a partir do teste t de Student para amostras pareadas (p<0,05*). **Resultados:** não foram encontradas diferenças significantes nas variáveis antropométricas: peso (75,6 ± 5,1 vs 75,3 ± 5,3 Kg), $\Sigma 8DC$ (62,6 ± 9,4 vs 64,7 ± 8,4 mm), %G (10,2 ± 0,7 vs 10,5 ± 0,7) e MCM (62,0 ± 4,3 vs 62,6 ± 4,3); assim como nas variáveis anaeróbias: P_{máx} (12,0 ± 1,2 vs 12,2 ± 1,6 W/Kg), P_{méd} (9,3 ± 0,4 vs 9,3 ± 0,5 W/Kg) e IF (50,5 ± 9,9 vs 48,8 ± 10,0 %). **Conclusão:** os resultados sugerem que as 4 semanas de treinamento foram eficazes na manutenção da composição corporal e de variáveis anaeróbias obtidas a partir de teste em cicloergômetro nos jogadores de futebol.