

## EFEITOS DE TREINAMENTO INTERVALADO DE 4 SEMANAS SOBRE O VO<sub>2</sub>MÁX E A VELOCIDADE MÉDIA EM ATLETAS DE FUTEBOL

Cleber Vaz de Moraes, Jonato Prestes, Marcelo Conte  
Núcleo de Estudos e Pesquisas em Ciências do Esporte – Faculdade Uirapuru – Sorocaba-SP

**Introdução:** O futebol é uma modalidade desportiva caracterizada por esforços intermitentes, de extensão variada e de periodicidade aleatória. Durante cada partida os jogadores de futebol profissional percorrem uma distância de aproximadamente 10 a 12 km, em intensidade média próxima ao limiar anaeróbio. O metabolismo aeróbio pode fornecer em torno de 90% do dispêndio energético de uma partida de futebol. Neste sentido, o treinamento intervalado tem sido utilizado como uma metodologia complementar para melhora do VO<sub>2</sub>máx atletas de futebol, tanto no período pré-temporada como durante a temporada. No entanto, em algumas situações o período pré-temporada para as equipes de futebol pode ser inferior a seis semanas. **Objetivo:** Verificar os efeitos de um treinamento intervalado adicional pré-temporada de 4 semanas sobre o VO<sub>2</sub>máx e a velocidade média em jogadores de futebol profissional. **Método:** Participaram do presente estudo 17 jogadores de futebol profissional inscritos na Federação Paulista de Futebol, do sexo masculino com idade de 23 ± 3,3 anos. Os indivíduos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Antes e após a intervenção foi realizado o teste de 2400m para estimativa do VO<sub>2</sub>máx. Sendo que o treinamento intervalado específico consistiu em realizar 4 séries de corrida com duração de 4 minutos na velocidade média do teste de 2400m, com recuperação ativa de 3 minutos de corrida leve a 75% desta velocidade média do teste, totalizando 25 minutos, durante 4 semanas. Este protocolo foi adaptado baseando-se em outros estudos que utilizaram critérios similares para a prescrição de treinamentos em jogadores profissionais. Os dados foram expressos utilizando estatística descritiva (média ± erro padrão da média) e para verificar a diferença entre os dois momentos foi utilizado o Teste t de Student pareado, adotando um nível de significância de p ≥ 0,05. **Resultados:** Os principais resultados são apresentados na tabela 1. **Conclusão:** O protocolo de treinamento proposto foi eficiente para a melhora do VO<sub>2</sub>máx e a velocidade média dos atletas estudados. Além disso, destaca-se que testes indiretos apresentam fácil utilização e baixo custo em relação aos diretos, viabilizando a coleta de dados e auxiliando na elaboração de programas de treinamento para aqueles, os quais não possuem recursos suficientes para realização de testes mais sofisticados.

**Tabela 1.** Valores médios e erro padrão das variáveis: massa corporal, percentual de gordura, VO<sub>2</sub>máx, velocidade média e teste 2400 metros nos momentos pré e pós-treino.

Variáveis	Pré-teste	Pós-teste
Massa corporal (kg)	74,72 ± 0,86	74,55 ± 0,74
Percentual de gordura (%)	10,69 ± 0,48	10,62 ± 0,48
VO <sub>2</sub> máx l/min	3,61 ± 0,09	3,80 ± 0,10
VO <sub>2</sub> máx ml/kg/min <sup>-1</sup>	48,57 ± 0,49	51,18 ± 1,01*
Velocidade média (m/s)	14,55 ± 0,15	15,34 ± 0,30*
Tempo do teste 2400m (s)	594,58 ± 6,03	566,52 ± 11,87*

\*Diferença significativa entre os valores pré e pós-teste, com p ≥ 0,05.