

ESTABILIDADE DO DESEMPENHO INTERMITENTE EM FUTEBOLISTAS SUB-18

Rodrigo B. Borgo¹; Jefferson E. Hespanhol^{1,2}; Diego M. Tukaça¹; Rafael Annunciato¹; Miguel Arruda²; Fabio Henrique Mathias²

¹ Pontifícia Universidade Católica de Campinas

² Universidade Estadual de Campinas
rbborgo@yahoo.com.br

Introdução: O futebol é uma modalidade esportiva com características intermitentes, isto implica que a capacidade de executar ações intensas após períodos de recuperação em futebolistas é fator determinante para o desempenho dos atletas, porém informações sobre aspectos dos programas de treinamento dessa capacidade de trabalho em futebolistas jovens são limitadas. **Objetivo:** Verificar a estabilidade das mudanças da capacidade de executar ações intensas após períodos de recuperação em futebolistas sub-18 submetidos a um programa de treinamento. **Metodologia:** Participaram deste estudo 16 futebolistas pertencentes a uma equipe de futebol da região de Campinas – SP, participantes da Taça São Paulo de Futebol Juniores do ano de 2007. As medidas do desempenho da capacidade de executar ações intensas após períodos de recuperação foram realizadas antes e depois de duas semanas do programa de treinamento. O teste utilizado foi o Yo-Yo Intermitent Recovery nível 2 (IR2) de acordo com os procedimentos descritos por Bangsbo (1996). O programa de treinamento foi organizado com cinco sessões de treinamentos contendo prescrições de treino que constituíam com carga progressiva para estímulos anaeróbios (2 a 4 séries, repetições de 3 a 5; duração dos exercícios de 10 a 15 segundos com 90 a 95%; pausas de 30 a 10 segundos, intervalos entre as séries de 3 a 4 minutos) e aeróbios (duração de exercício de 3 a 4 minutos com intensidade de 60% a 70% do VO_2^{max}). A análise de regressão linear foi usada para estimar a contribuição do treinamento na variação do desempenho, sendo adotado o nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Com a análise da regressão linear observou-se que o programa de treino contribuiu para as mudanças do desempenho principalmente para o grupo (70,93%; $p < 0,05$) e para os defensores (88,90%; $p < 0,05$), no entanto uma menor contribuição foi observada para os grupos: meio-campistas (55,04%; $p < 0,05$) e atacantes (61,73%; $p < 0,05$). **Conclusão:** Houve tendência de estabilidade das mudanças do desempenho intermitente em futebolistas sub-18 após o programa de treino, demonstrando ser efetivo, sobretudo para os defensores.
