

ESTUDO DAS ALTERAÇÕES ANTROPOMÉTRICAS E CAPACIDADES FÍSICAS EM UM MACROCICLO NO FUTEBOL JUVENIL

Bruno GONÇALVES, Miguel de ARRUDA, Joel PRATES, Eduardo Henrique Frazilli PASCOAL, Thiago MARIANO – Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil.

bruno.fef_unicamp@yahoo.com.br

Palavras chave: Futebol, Composição Corporal, Categoria de base.

Introdução: O futebol tem características intermitentes solicitando diferentes fontes energéticas, sendo a modalidade mais praticada no mundo. Com isso, para que atletas possam se tornar profissionais é de fundamental importância que passem pelas categorias de formação esportiva, com programas de treino semelhantes a programas que serão utilizados no futebol profissional. Por isso é importante que se realizem avaliações na composição corporal dos atletas periodicamente para verificar a evolução das capacidades físicas no treinamento dentro do programa. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo investigar o efeito do treinamento na composição corporal e capacidades físicas em atletas da categoria juvenil. **Metodologia:** Este foi um estudo descritivo e longitudinal, que tem como objetivo investigar como se apresentam as diferentes características antropométricas de futebolistas juvenis, obtidas no início e no final de um macrociclo de treinamento, visando o campeonato estadual da categoria. Participaram deste estudo 21 atletas futebolistas juvenis do sexo masculino, na faixa etária de 15 a 17 anos, que treinavam regularmente, ressaltando que os goleiros foram excluídos por terem treinamento diferenciado dos demais atletas. Foram utilizadas as medidas antropométricas estatura e massa corporal, dividida em dois componentes: massa gorda e massa magra. Foram realizadas as medidas de dobras cutâneas e circunferências e para estimar o percentual de gordura corporal a Equação de FAULKNER (1968). Foram avaliadas as capacidades físicas força, velocidade, capacidade aeróbia e anaeróbia e potência aeróbia como controle. A análise estatística foi feita através do “teste t” de Student e “Post Hoc” de Tukey, com análise estatística foi feita no Microsoft Excel 2007 e a software BioEstat 5.0. **Resultados:** O grupo estudado tem idade $16,14 \pm 0,57$, sendo que dentre eles 76,1% são pós-púberes. De acordo com a tabela 1, pode-se verificar que não houve alteração significativa na composição corporal. **Conclusões:** Em um período de seis meses, não foi possível verificar alterações significativas na composição corporal dos jovens atletas, uma vez que neste período foram trabalhadas principalmente as capacidades aeróbia e anaeróbia, potência aeróbia e capacidade recuperativa dos atletas. Não houve grande destaque para treino de velocidade e força, que são determinantes no futebol, dando ênfase nas capacidades condicionantes durante esse período. Com um período maior poderia ser possível verificar alterações na composição corporal dos atletas.

Tabela 1. Comparação da massa corporal (kg) e a estatura (m) antes e após macrociclo

	Antes		Após		P
	X	DP	X	DP	
MC (kg)	66,37	5,8	67,57	5,9	0.5083
Estatura (m)	1,75	0,05	1,76	0,05	0.7494
% de gordura	12,01	1,46	11,81	1,42	0.6610
Somatório de 7 dobras (mm)	60,14	12,64	64,12	12,48	0.3084
Massa Magra (kg)	58,29	4,38	59,48	4,46	0.1938
Massa Gorda (kg)	8,07	1,57	8,08	1,57	0.4895