

CORRELAÇÃO ENTRE O TESTE DE SPRINTS REPETIDOS E O TESTE DE RESISTÊNCIA ESPECIAL EM FUTEBOLISTAS

Fernando Matzenbacher, Felipe Nunes Rabelo, Antônio Carlos Dourado, Luiz Cláudio Reeberg Stanganelli.

Universidade Estadual de Londrina, Londrina, Paraná, Brasil.

E-mail: fernando_matz@hotmail.com

Introdução: A monitoração do treinamento é importante para controlar as respostas adaptativas ao longo do processo de treinamento, sendo que geralmente a evolução da forma desportiva é avaliada por meio de testes físicos. Dessa maneira recomenda-se a utilização de protocolos que permitam a obtenção de dados confiáveis para o posterior planejamento e controle do treinamento, sendo necessário escolher testes que se aproximem das situações de jogo (validade lógica) e que de alguma forma forneçam parâmetros indicativos de desempenho (validade constructo) durante a partida. O teste de *sprints* repetidos (resistência de velocidade) e o teste de resistência especial são moderadamente correlacionados com a distância percorrida em alta intensidade e em *sprints* durante uma partida de futebol, que é capaz de discriminar diferentes níveis competitivos (*Rampinini et al*, 2007; *Impellizzeri et al*, 2009; *Krustrup et al*, 2003). **Objetivo:** Nesse sentido o objetivo do estudo consistiu em verificar a relação entre o teste de *sprints* repetidos com um teste de resistência especial em jovens futebolistas. **Metodologia:** A amostra foi composta por 23 jogadores da categoria sub-18, peso corporal $69,47 \pm 8,06$ kg, estatura de $1,78 \pm 0,69$ metros, os quais treinavam aproximadamente 10h/semana e competiam em nível estadual. Os atletas foram avaliados durante a temporada competitiva. O teste utilizado para medir a capacidade de realizar *sprints* repetidos foi o teste proposto por *Impellizzeri et al* (2008) que consiste em seis *sprints* de 40 metros (20 + 20m) com 20 segundos de recuperação passiva entre os mesmos. O tempo dos *sprints* foi avaliado com auxílio de uma fotocélula (*Greika*, modelo WT 3131), sendo calculados o tempo médio dos *sprints* ($Sprints_{m\acute{e}dia}$) e o percentual de queda dos *sprints* ($Sprints_{queda}$). O teste para avaliar a resistência especial foi o teste Yo-Yo - *Intermittent Recovery Test Level 1*, proposto por *Bangsbo* (1996) no qual consiste de corridas 40 metros ida e volta 20 + 20m), com incrementos de velocidade controlados por sinais sonoros. Entre cada corrida de ida e volta, os voluntários realizam dez segundos de recuperação ativa consistindo em 10 m de trote (5 + 5 m). A normalidade dos dados foi verificada por meio do teste de *Shapiro-Wilk*. Para verificar relação entre os testes foi realizado o teste de coeficiente de correlação de *Spearman*. O nível de significância adotado foi de 5%.

Resultados:

Tabela1: Valores de r e r^2 obtidos entre o teste de sprints repetidos e o teste de resistência especial em 23 jogadores de futebol da categoria sub-18.

	r	r^2
Sprint _{melhor} x Teste de Yo-Yo	0,271	0,07
Sprint _{média} x Teste de Yo-Yo	-0,467*	0,21
Sprint _{queda} x Teste de Yo-Yo	-0,661**	0,43

**Correlação estatisticamente significativa ($p < 0,01$); * Correlação estatisticamente significativa ($p < 0,05$).

Conclusão: O teste de *sprint* repetidos e o teste de Yo-Yo (nível 1) apresentaram correlação moderada, entre as variáveis média e percentual de queda dos *sprints*. Apesar da similaridade de ações entre os dois testes, eles avaliam capacidades de resistência diferentes (velocidade e aeróbia) exigidas durante uma partida de futebol. De acordo com os resultados, o atleta que apresenta melhor desempenho no teste de resistência de velocidade parece ser o que percorre maior distância no teste de resistência especial. Destaca-se a importância destes resultados como parâmetro para monitoração e controle de treinamento, considerando a relevância destas capacidades no futebol.

Palavras chaves: Sprints repetidos, teste de Yo-Yo, futebol.