

## EFEITO ERGOGÊNICO DA FOTOTERAPIA EM SÉRIES DE JOGOS DE CAMPO REDUZIDO EM ATLETAS JUVENIS DE FUTEBOL

Edirley Guimarães de SOUZA<sup>1-3</sup>, Tarlyson Regioli de ANGELIS<sup>2</sup>, Martim Gomes WEBBER<sup>1</sup>, Silas Seolin DIAS<sup>1</sup>, Eduardo Vignoto FERNANDES<sup>4</sup>, Eduardo Carlos Ferreira TONANI<sup>1-2</sup>, Solange de Paula RAMOS<sup>1-2</sup>.

1-Programa de Pós-graduação UEM/UEL

2-Universidade Estadual de Londrina, Londrina-PR

3-Centro Universitário Filadélfia – UniFil, Londrina-PR

4-Universidade Federal de Goiás – Regional Jataí.

e-mail: solangedepaularamos@gmail.com

**Introdução:** A fototerapia é um método de ergogênico que atua aumentando a resistência a fadiga em esforços aeróbicos e anaeróbicos. Promovendo um aumento na capacidade de treinamento (NAMPO et al., 2016). Diante disto esta técnica pode ter aplicabilidade em modalidades coletivas como o futebol, aumentando a distância total percorrida em jogos e sessões de treinamento. Um dos métodos de treinamento mais efetivos aplicados no futebol corresponde ao jogo de campo reduzido (JCR) que de acordo com Sangnier et al. (2018) pode permitir desenvolvimento de componentes específicos da modalidade, tais como, potência, força, velocidade e resistência.

**Objetivos:** O objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito da fototerapia sobre o deslocamento em séries sucessivas de jogos de campo reduzido (JCR). **Metodologia:** Dezesesseis atletas de futebol da categoria sub-17 foram submetidos a uma sessão fototerapia (4,2J/cm<sup>2</sup>) em membros inferiores (quadríceps, ísquio tibiais e gastrocnêmios), com equipamento Bios Therapy II (Bios Equipamentos Médicos, São José dos Campos, Brasil), e outra sessão controle, em delineamento cruzado. Os atletas foram submetidos a duas sessões de JCR, em formato stop ball, 4 X 4(sem a presença de goleiros), em um campo de 20x30 metros, foram realizadas 8 séries de 4 minutos com intervalos de 3 min(1-4 e 5-8 séries) e de 5 minutos (4-5). Para monitoramento da distância foi utilizado o equipamento de GPS (GPSports Systems) **Resultados:** A distância total média percorrida na sessão LED (3037 ± 371m) não foi diferente da sessão placebo (3014 ± 242m; p > 0,05, teste t Pareado). Não houve diferença na distância percorrida entre séries na sessão LED (P>0,05; ANOVA de medidas repetidas). Porém a distância percorrida na série 5 (362 ± 54m) e 8 (340 ± 52m) foi menor do que a série 1 (404 ± 47m; p<0,05, teste de Bonferroni) **Conclusões:** Concluimos que a fototerapia apresentou um pequeno efeito protetor contra a fadiga produzida por séries sucessivas de JCR.

Palavras chaves: desempenho, LEDterapia, esportes coletivos,