

## CORRELAÇÃO ENTRE DESEMPENHO FÍSICO E A INTENSIDADE DO JOGO DE FUTEBOL

Dagnou PESSOA DE MOURA, Matheus LUIZ PENAFIEL, Alexandre SANTOS DA SILVA, Beatriz GONÇALVES, Osvaldo TADEU DA SILVA JUNIOR, Júlio WILSON DOS SANTOS

Faculdade de Educação Física – UNESP, Bauru, São Paulo, Brasil

e-mail: dagnou@hotmail.com

**Introdução** A avaliação do desempenho em testes físicos assim como a intensidade do jogo são importantes indicadores do nível dos jogadores de futebol. **Objetivos** verificar a correlação entre o desempenho em testes físicos com a intensidade do jogo de futebol.

**Metodologia** Onze jogadores de futebol Sub-20 da primeira divisão foram avaliados em 2 jogos oficiais, dos quais 18 observações foram utilizadas para análise. Os testes físicos foram: teste aeróbio intermitente Yo-yo nível 1 (YYIR1), velocidade de 10-m e 30-m, corridas repetidas anaeróbias (RSA, 6 x 20-20 m) e os testes de saltos agachado (SJ) e contramovimento (CMV). A frequência cardíaca (FC) do jogo foi subdividida em cinco zonas de intensidade (50-60, 60-70, 70-80, 80-90, 90-100% da  $FC_{max}$ ) e utilizada para determinar a carga do jogo, pelo impulso de treinamento (J-TRIMP) e a zona de alta intensidade, acima de 90% da  $FC_{max}$  ( $FC_{>90\%}$ ). A correlação de Pearson foi aplicada para a análise dos dados, considerando o nível de significância de  $p < 0,05$ . **Resultados:**

O desempenho no YYIR1 apresentou correlação muito forte com o J-TRIMP ( $r = 0,72$ ) e forte correlação com a zona de alta intensidade,  $FC_{>90\%}$  ( $r = 0,51$ ), enquanto que  $RSA_{melhor}$  correlacionou-se negativamente com o tempo da  $FC_{>90\%}$  ( $r = -0,50$ ).

**Conclusões:** O teste YYIR1 apresentou melhor correlação com a intensidade do jogo, assim como o teste  $RSA_{melhor}$  também foi um bom indicadores da intensidade do jogo de futebol. No entanto, o desempenho nos testes de curta duração, SJ, CMV, 10-m e 30-m não foram bons indicadores de desempenho da carga da intensidade do jogo.

Palavras chaves: Yo-yo teste; corridas repetidas anaeróbias; TRIMP.