

EFEITOS DO TREINAMENTO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAIS

Oswaldo D. Siqueira – ULBRA/RS

Daniel Carlos Garlipp – ULBRA/RS

Luis F. Stein – ULBRA/RS

Luiz A.B. Crescente – ULBRA/RS

Marcelo Cardoso – UFRGS

RESUMO

Objetivo: O estudo teve por objetivo verificar os efeitos de um mesociclo de treinamento sobre a composição corporal de jogadores de futebol profissional.

Material e Métodos: Foram avaliados 26 atletas de futebol profissional. As avaliações foram realizadas no início de pré-temporada e após o mesociclo de treino. Nas comparações utilizamos o teste T *Student* pareado. **Resultados:** Encontramos redução significativa da massa corporal e do % de gordura e, um aumento significativo do % de massa muscular. **Conclusões:** Concluímos que o período de treinamento, um mesociclo realizado na pré-temporada, ocasionou efeitos significativos sobre a composição corporal dos jogadores de futebol profissional dessa equipe.

Palavras-Chave: *Futebol; Composição Corporal; Treinamento.*

INTRODUÇÃO

O futebol caracteriza-se por ser um esporte intermitente, com constantes mudanças de intensidade. A evolução do esporte tornou a forma de jogar mais veloz, exigindo uma maior aptidão física e fazendo com que preparadores físicos e fisiologistas, também utilizassem de novos métodos para identificar os atletas com melhor rendimento (BALIKIAN *et al.*, 2002; BRAZ, SPIGOLON e BORIN, 2012). Uma das dimensões importantes na explicação do modelo multifatorial de rendimento esportivo são as variáveis antropométricas. Por isso, a necessidade de conhecer e controlar os componentes da composição corporal, a massa de gordura e a massa muscular. A composição corporal apresenta coeficientes de correlação elevados com a aptidão física e com o rendimento esportivo dos jogadores profissionais, sobretudo quando comparados entre as posições. (DA SILVA *et al.*, 2009; PINTO, DE AZEVEDO E NAVARRO, 2012). Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo verificar os efeitos de um mesociclo de treinamento sobre a composição corporal de jogadores de futebol profissional, comparando massa corporal total, % de gordura e % de massa muscular.

MATERIAL E MÉTODOS

Foram avaliados 26 atletas do sexo masculino, de uma equipe de futebol profissional da cidade de Porto Alegre/RS, com idades entre 19 e 30 anos, que atuam na primeira divisão do futebol gaúcho. Foi realizado uma avaliação antropométrica no início da pré-temporada e uma segunda avaliação após o mesociclo de treino, com um intervalo de 35 dias entre as avaliações. Para apresentação do perfil do grupo de atletas avaliados agrupamos conforme sua posição funcional na equipe: goleiros (GO), laterais (LA), zagueiros (ZA), meio-campistas (MC) e atacantes (AT). Foi avaliada a massa corporal total, dobras cutâneas (subescapular, tricipital, suprailíaca e abdominal) e dois diâmetros, biestilóide e biepicondiliano do fêmur. A determinação do % de gordura foi através do protocolo de Faulkner (1968) e o % de massa muscular obtida pela equação proposta por Drink e Ross (1988). Em relação ao mesociclo de treino, realizado na pré-temporada, os atletas foram submetidos a cinco sessões semanais, com duração de aproximadamente 120 minutos por sessão. Cabe salientar que não houve interferência dos pesquisadores no treinamento. Foi adotada a estatística descritiva para apresentar o perfil antropométrico dos atletas, referindo os valores de médias e desvios padrão. Nas análises inferenciais, foi utilizado o teste T *Student* pareado. O nível de significância adotado foi de 5% e o software adotado nas análises foi o SPSS V.20.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os principais resultados demonstraram pequeno decréscimo ($82,10 \pm 11,73$ para $81,27 \pm 10,73$) na massa corporal total, como também uma diminuição nos valores do % de gordura ($13,5 \pm 3,58$ para $11,82 \pm 2,32$) da primeira para a segunda avaliação. Em relação às percentagens de massa muscular houve um aumento da primeira ($46,53 \pm 2,99$) para a segunda avaliação ($48,05 \pm 1,66$). Esse comportamento foi evidenciado pelos jogadores em todas as posições. Os valores médios de % de gordura apresentados pelos jogadores dessa equipe são superiores aos valores encontrados na literatura, enquanto que para os % de massa muscular os valores são inferiores as referências nacionais (RIBEIRO *et al.*, 2012; THOMAZ e NAVARRO, 2012). Os resultados evidenciaram reduções estatisticamente significativas na massa corporal total e na percentagem de gordura corporal dos jogadores. Já a percentagem de massa

muscular aumentou significativamente após o período de aplicação das sessões de treinamento.

CONCLUSÃO

Conclui-se que mesmo em um curto período de treinamento, um mesociclo realizado na pré-temporada, o programa de treino realizado ocasionou efeitos significativos sobre a composição corporal dos jogadores de futebol profissional dessa equipe. A especificidade funcional de cada posição e as características antropométricas dos jogadores, associadas às atividades e cargas de treino aplicadas no período, são fatores importante a serem consideradas no controle e alterações da composição corporal do atleta.

BIBLIOGRAFIA

BALIKIAN, P. et al. Consumo máximo de oxigênio e limiar anaeróbio de jogadores de futebol: comparação entre as diferentes posições. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 8, n. 2, p. 32-36, 2002.

BRAZ, T. V.; SPIGOLON, L. M. P.; BORIN, J. P. Caracterização dos meios e métodos de influência prática no treinamento em futebolistas profissionais. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 34, n. 2, p. 495-511, 2012.

DA SILVA, J. F. et al. Aptidão aeróbia e capacidade de sprints repetidos no futebol: comparação entre as posições. Revista Motriz, Rio Claro, v. 15, n. 4, p. 861-870, 2009.

PINTO, M. R.; DE AZEVEDO, V. B.; NAVARRO, F. Alterações da composição corporal de jogadores profissionais de futebol do Rio Preto Esporte Clube. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 1, n. 4, 2012. ISSN 1981-9927.

RIBEIRO, F. et al. Características cineantropométricas de jogadores de futebol profissional de minas gerais: comparações entre as diferentes posições. Revista Brasileira de Ciências da Saúde/Revista de Atenção à Saúde, v. 9, n. 30, 2012.

THOMAZ, T. R.; NAVARRO, F. Alteração da composição corporal de futebolistas profissionais de um clube participante do Brasileiro da série D 2010. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 2, n. 5, 2012. ISSN 1984-4956.