

## Capacidade aeróbia e anaeróbia em futebolistas divididos por posição de jogo

Autor: Leandro Mateus Pagoto Spigolon<sup>1</sup>; Tiago Volpi Braz<sup>1</sup>; Ricardo Stochi Oliveira<sup>2</sup>; Heleno da Silva Luiz Júnior<sup>1,2</sup>; Cláudio Roberto Creatto<sup>2</sup>; José Alfredo Olívio Júnior<sup>1</sup>; Eduardo Silvestre Penatti<sup>1</sup>; João Paulo Borin<sup>1</sup>

Instituição:<sup>1</sup> Mestrado em Educação Física – LAFIMT – UNIMEP, Piracicaba, SP; <sup>2</sup> Esporte Clube Primavera de Indaiatuba, SP e <sup>3</sup> Rio Branco Esporte Clube de Americana, SP

No futebol de alto desempenho que é caracterizado por esforços de alta intensidade em curtos períodos de tempo interpostos por ações de baixa intensidade e variada duração, o desenvolvimento em níveis ideais das diferentes capacidades é busca constante que direcionam o treinamento na modalidade. Entre as principais, estão a capacidade anaeróbia e a aeróbia, sendo que a primeira relaciona-se com a sustentação do metabolismo das ações determinantes na modalidade durante a partida, que são de alta intensidade. Já a segunda, tem elevada importância nos períodos de recuperação após estímulos intensos e para manutenção do desempenho durante toda a partida. Nesse sentido, o presente estudo centra-se em investigar possíveis diferenças entre a capacidade aeróbia (CapAER) e anaeróbia (CapANA) em futebolistas divididos por posição de jogo. Participaram 155 futebolistas ( $20,04 \pm 4,49$  anos;  $73,36 \pm 7,38$  kg;  $178,63 \pm 6,91$ cm), todos participantes de campeonatos oficiais da federação paulista de futebol (Sub 20 e Profissional), divididos por posição de jogo: Goleiros (GO) n=13, Zagueiros (ZA) n=20, Laterais (LA) n=26, Meio-campistas (MC) n=55 e atacantes (AT) n=41. Foi utilizado o *Yo-Yo Intermittent Recovery Test* nível 2 para capacidade aeróbia e o *Running Based Anaerobic Sprint Test* (RAST Test) para anaeróbia, considerando-se como indicadores de performance a distância percorrida e a potência média relativa a massa corpórea, respectivamente. Usou-se o sistema de fotocélulas **Speed Test 6.0 (CEFISE®)** para medidas do *RAST Test* e CD com sinais sonoros, específicos ao protocolo do *Yo-Yo Intermittent Recovery Test* nível 2. Posteriormente, os dados foram armazenados no *software* BioEstat 5.0 e a seguir produziram-se informações no plano descritivo (média, desvio padrão) e no inferencial, anova *one-way* para análise de variância entre as posições de jogo dos futebolistas, seguido pelo post hoc de Tukey para comparações múltiplas quando necessário, adotando-se nível de significância de 5%. Os resultados descritivos são *CapAER*: GO  $480 \pm 108$ m, ZA  $577 \pm 113$ m, LA  $678 \pm 212$ m, MC  $644 \pm 191$ m, AT  $612 \pm 157$ m; *CapANA*: GO  $7,59 \pm 0,64$ w/kg, ZA  $7,93 \pm 0,74$ w/kg, LA  $8,43 \pm 0,53$ w/kg, MC  $8,17 \pm 0,91$ w/kg, AT  $8,31 \pm 0,77$ w/kg. Observou-se diferenças significantes ( $p < 0,05$ ) da *CapANA* do grupo GO em relação a LA e AT; já para a *CapAER*, os grupos LA e MC apresentaram valores maiores quando comparados a GO. Os resultados encontrados indicam que o desenvolvimento dos níveis das capacidades aeróbia e anaeróbia, parece ser influenciado diretamente pela especificidade das ações realizadas conforme posição de atuação. Conclui-se que conforme a posição de atuação dos futebolistas, o processo de treinamento deve ser direcionado no sentido de suprir as necessidades específicas de desenvolvimento das capacidades aeróbia e anaeróbia.

Palavras-chave: Capacidades Físicas. Posições de Jogo. Futebol.  
Email: [leandro\\_edfisica@hotmail.com](mailto:leandro_edfisica@hotmail.com)