

Avaliação e comparação de testes anaeróbios no futebol

Autor: Sousa, Sérgio; Balikian, Pedro; Campos, E, Z; *S, M, Oikawa; J, Gazabin; Cardeal, I.

Instituição: Deptos de Educação Física e Estatística

FCT- UNESP – Presidente Prudente

Em razão das ações anaeróbias que acontecem numa partida de futebol, escolhemos avaliar potência e capacidade anaeróbia. Haja vista que potência e força são citadas como qualidades físicas tão importantes quanto o desempenho do sistema cardiorrespiratório em jogadores de futebol (WISLOFF et al. 2004). Neste sentido, Valquer & Barros (2004), apontam o futebol como uma modalidade em que os atletas realizam esforços de alta intensidade e curta duração. Desta forma, através deste estudo, tentamos avaliar e comparar os testes anaeróbios (Rast e Wingate test) mais usados no futebol. Participaram deste estudo 13 garotos da escolinha de futebol da Unesp de Presidente Prudente, os quais treinam regularmente duas vezes por semana durante uma hora e trinta minutos. Os avaliados apresentavam como características idade de $(16,85 \pm 0,8)$ anos e peso $(64,49 \pm 4,47)$ kg. Para a mensuração do peso utilizou-se uma balança eletrônica da marca Filizola, calibrada com precisão de 0,1 kg. Para a determinação de potência e capacidade anaeróbia, os indivíduos realizaram dois testes, sendo primeiro o Rast test, o qual consistiu em seis piques de 35 metros em velocidade máxima, com intervalo de 10 segundos entre os piques. Antes de realizar o teste, os sujeitos fizeram um aquecimento prévio de 5 minutos em trote leve com dois sprints de 5 segundos, no 2º e 4º minutos e, após o aquecimento foi feita uma recuperação passiva de três minutos. Após uma semana, os sujeitos foram submetidos ao Wingate test, o qual contou com a duração de 30 segundos e fez com que o avaliado pedalasse o maior número possível de vezes contra uma resistência fixa de 7,5 % do peso corporal, objetivando gerar a maior potência possível. Antes, os sujeitos realizaram o mesmo protocolo de aquecimento e recuperação do teste anterior, porém no cicloergômetro (CEFISE). O tratamento estatístico se deu através do teste de Shapiro-Wilk para verificação da normalidade. Visto que os dados não denotavam normalidade, usou-se o teste de Wilcoxon para dados pareados e, o teste de Sperman's para correlação, com significância de $p < 0,05$. Todas as análises foram realizadas utilizando o *Software* estatístico R versão 2.8.0. Com base nos achados, chegamos à conclusão que apesar dos testes (Wingate e Rast) mensurarem variáveis similares, não há correlação significativa ($p < 0,05$) entre os dois testes e, apesar do teste de Rast possuir maior especificidade, não há como afirmar que o mesmo é o melhor para ser aplicado em jogadores de futebol.

Palavras chave: Futebol; Fisiologia; Anaeróbio

ssousa33@yahoo.com.br