





## COMPARAÇÃO DE VARIÁVEIS DE CORRIDA E DO "BODY LOAD" COM BASE NOS RESULTADOS DOS JOGOS (VITÓRIA, EMPATE, DERROTA) EM JOGADORES PROFISSIONAIS DE FUTEBOL

RAFAEL OLIVEIRA<sup>1,5,6</sup>, JOÃO PAULO BRITO<sup>4,5,6</sup>, JORGE PÉREZ GÓMEZ<sup>2</sup>,  
FILIPE MANUEL CLEMENTE<sup>3,4</sup>, LUCA PAOLO ARDIGÒ<sup>7</sup>, HADI NOBARI<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup> Department of Physical Education and Sports, University of Granada, Spain

<sup>2</sup> Department of Exercise Physiology, Faculty of Sport Sciences, University of Isfahan, Iran

<sup>3</sup> HEME Research Group, Faculty of Sport Sciences, University of Extremadura, Cáceres, Spain

<sup>4</sup> Escola Superior Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

<sup>5</sup> Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Vila Real, Portugal

<sup>6</sup> Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

<sup>7</sup> Escola Superior Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal

<sup>8</sup> Instituto de Telecomunicações, delegação da Covilhã, Portugal

<sup>9</sup> Department of Neurosciences, Biomedicine and Movement Sciences, School of Exercise and Sport Science, University of Verona, 37131 Verona, Italy

// A relação do resultado do jogo de futebol (vitória, empate, derrota) com a monitorização de jogadores profissionais ainda foi pouco explorada na literatura. Desta forma, os objetivos deste estudo foram: a) comparar a carga externa de jogos ganhos, empatados ou perdidos e b) comparar a primeira e segunda parte dos jogos de 1ª liga iraniana. Treze jogadores de campo participaram neste estudo (idade, 28,6 ± 2,7 anos; altura, 182,1 ± 8,6 cm; massa corporal, 75,3 ± 8,2 kg). As variáveis de carga externa analisadas foram: duração total dos jogos, distância total, velocidade média, distância percorrida em elevada velocidade, distância percorrida em *sprint*, velocidade máxima e *body load*. Em geral, existiram valores mais elevados de carga externa em jogos ganhos do que empatados ou perdidos. A carga externa foi mais elevada nos jogos ganhos e empatados na primeira parte do jogo. Verificaram-se maiores distâncias totais, distâncias em elevada velocidade e no *body load* na segunda parte dos jogos perdidos. Especificamente, foi encontrada velocidade média menor nos jogos ganhos do que empatados ( $p < 0,05$ ). A distância em *sprint* foi maior na primeira parte dos jogos ganhos do que jogos perdidos e a distância de corrida em elevada velocidade foi menor com empates do que com derrotas (todas com  $p < 0,05$ ). Além disso, a primeira parte dos jogos apresentou valores maiores para todas as variáveis, independente do resultado. Especificamente, a distância em elevada velocidade foi maior na primeira parte em jogos ganhos ( $p = 0,08$ ) e a distância total foi maior na primeira parte de jogos empatados ( $p = 0,012$ ). Em conclusão, o resultado do jogo influencia as demandas externas da carga e deve ser considerado nos treinos e jogos seguintes.

### PALAVRAS-CHAVE

Performance; monitorização da carga; carga de jogo; competição; *sprint*; resultado do jogo

## COMPARAÇÃO DO TESTE RAST EM ADOLESCENTES DE EQUIPAS DE FUTEBOL DE DIFERENTES NÍVEIS COMPETITIVOS

RODRIGO OLIVEIRA<sup>1</sup>, NÉLSON PAULO<sup>1</sup>, DANIEL REMÍGIO<sup>1</sup>,  
ALEXANDRE MARTINS<sup>1,2,3</sup>, RAFAEL OLIVEIRA<sup>1,2,3</sup>, JOÃO BRITO<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

<sup>2</sup> Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Vila Real, Portugal

<sup>3</sup> Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

<sup>4</sup> Comprehensive Health Research Centre (CHRC), Universidade de Évora, Portugal

### // INTRODUÇÃO

Em jogadores jovens, a potência anaeróbia pode ser um fator limitador do desempenho em atividades como sprints, saltos, mudança de direção e acelerações/desacelerações.

### OBJETIVOS

O objetivo deste estudo foi investigar a potência anaeróbia em jogadores adolescentes de diferentes níveis competitivos.

### METODOLOGIA

A amostra de 40 jogadores, 22 do Campeonato Nacional de Juvenis (G1) ( $\sigma$ , idade 15,5±0,6 anos; massa corporal, 68,0±10,2kg; altura) e 18 jogadores do Campeonato Distrital de Juvenis (G2) ( $\sigma$ , idade 15,3±0,7 anos; massa corporal, 61,8±12,8 kg; altura). Foi aplicado o teste de RAST e recolhida a perceção subjetiva de esforço (PSE, CR-10).

### RESULTADOS

O G1 e o G2 apresentaram, respetivamente, uma potência máxima (Pmax) 774,38±169,84 W vs 564,75±158,20 W, potência mínima (Pmin) 448,51±105,22 W vs 355,54±99,69 W, potência média (Pm) de 579,43±115,83 W vs 445,78±122,81 W, índice de fadiga (IF) de 10,25±3,26 W/s vs 6,26±2,72 W/s, potência máxima relativa (Prel) de 11,33±1,54W/kg vs 9,11±1,87W/kg e uma PSE de 7,6±1,3 vs 8,2±0,8. Na comparação entre as duas equipas verificaram-se diferenças na Pmax de 209,63 Watts ( $t(38)=4,00$ ,  $p \leq 0,001$ , IC95% [103,64 a 315,62]), na Pmin de 92,98 Watts ( $t(38)=2,85$ ,  $p \leq 0,001$ , IC95% [26,85 a 159,11]), na Pm de 133,65 Watts ( $t(38)=3,53$ ,  $p \leq 0,001$ , IC95% [57,08 a 210,21]), no IF de 3,98 Watts ( $t(38)=4,14$ ,  $p \leq 0,001$ , IC95% [2,04 a 5,93]), na Prel revelou uma diferença de 2,22 Watts ( $t(38)=4,12$ ,  $p \leq 0,001$ , IC95% [1,13 a 3,31]). A PSE não apresentou diferenças entre os grupos.

### DISCUSSÃO

O G1 apresentou melhor desempenho anaeróbio que o G2. Embora as equipas realizassem o mesmo número de sessões semanais de treino, o nível competitivo e uma maior intensidade nos treinos podem justificar estes resultados.

### CONCLUSÕES

Níveis competitivos diferentes podem condicionar o desempenho anaeróbio em jovens futebolistas. No G2 os resultados do IF não se correlacionaram com a PSE, provavelmente, por falta de rotina na sua utilização.

### PALAVRAS-CHAVE

RAST; potência anaeróbia; futebol; sprints.

