

## CONSUMO DE OXIGÊNIO DE JOGADORES DE FUTEBOL SUB-20 DE UMA EQUIPE DO ESTADO DE RONDÔNIA

Victor José de Sá da Silva\*<sup>1</sup>, Naiara Treivéio Camacho<sup>1</sup>, Adamor da Silva Lima<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil

\*Autor correspondente: mailto: vjosesilva00@gmail.com

O futebol é uma modalidade caracterizada como uma modalidade intermitente e acíclica, nas quais ocorrem intensidade elevadas, mudanças rápidas de direção, pequenas pausas de recuperação, saltos, cabeceios e chutes, assim, os atletas se submetem a esforços das mais diferentes naturezas. A prática de futebol, necessita de uma preparação física desejável e os jogadores treinam diariamente em busca do mais alto nível de desempenho possível. Um parâmetro fisiológico importante para a melhora do rendimento em jogadores de futebol é o consumo de oxigênio (VO<sub>2</sub> máx.) que reflete a máxima capacidade de uma pessoa absorver, transportar e consumir oxigênio (O<sub>2</sub>). Este índice fisiológico de potência aeróbia tem sido considerado um excelente indicador para o diagnóstico da aptidão aeróbia (TAYLOR et al., 1955) e para a predição do desempenho (DENADAI, 1999). Um jogador de futebol de elite, percorrer em uma partida cerca de 10 a 14 km, essa modalidade tem uma característica metabólica que é predominantemente aeróbica com elevada intensidade, tendo ainda uma importante participação de componente anaeróbico especialmente do tipo alático. Existe diversas formas de mensurar a capacidade aeróbica de um sujeito, sendo um método direto e o outro indireto. No método direto os dados fornecidos são mais fidedignos devido à realização de com equipamentos sofisticados e um ambiente de laboratório, porém com alto custo financeiro. Por outro lado, os métodos indiretos de análises de VO<sub>2</sub> máx. são estimados por meio de equações estabelecidas em protocolos de avaliação. Alguns testes progressivos são utilizados para avaliar o consumo oxigênio VO<sub>2</sub> máx. o teste de Léger et al., (1988) é um exemplo, que é caracterizado por um teste sem pausa de ida e volta num espaço de 20 metros. A avaliação indireta do VO<sub>2</sub> máx. tem um baixo custo, pode ser aplicada em vários sujeitos ao mesmo tempo e fornece características mais próximo da realidade do esporte. Dessa forma,

o objetivo desse estudo foi avaliar o VO<sub>2</sub> máx. de atletas de uma equipe masculina de futebol utilizando um teste indireto. Esse estudo foi realizado durante o estágio de práticas esportivas, onde apliquei um teste para avaliar o VO<sub>2</sub> máx. de jogadores masculino de uma equipe de futebol, a aplicação deste teste veio por meio de conhecimentos adquiridos durante a disciplina de cineantropometria. Foi realizado um estudo transversal, com 23 atletas (idade  $19 \pm 1$  anos; massa corporal  $72 \pm 7,6$  kg; altura  $1,76 \pm 0,6$  cm). Para avaliar o VO<sub>2</sub> máx. utilizou-se o teste proposto por LÉGER et al., (1988) onde os atletas deveriam percorrer os 20 metros, ida e volta (40 metros) dentro de um tempo estipulado por um sinal sonoro. O intervalo de tempo diminui ao longo do teste, aumentando assim, a intensidade da corrida. Uma caixa de som via Bluetooth foi utilizada para reproduzir o áudio com som específico para a realização do teste. O teste foi realizado até a exaustão voluntária do atleta ou após o atleta cometer 3 erros durante a realização do mesmo. Foram utilizados cones e pratinhos para fazer a marcação do espaço para a corrida, bem como uma fita métrica para determinar os 20 metros de distância da corrida. Utilizou-se a estatística descritiva (média e desvio padrão) para analisar os resultados do teste. Nos resultados, apresentados a distância média percorrida foi de 1,446 metros percorrido durante o teste de Léger et al (1988). Já o tempo de duração do teste foi de 8min22seg. Já na análise do VO<sub>2</sub>máx. a média dos jogadores foi de  $48,43 \pm 3,6$  ml (kg. min)<sup>1</sup>. O futebol é uma modalidade esportiva coletiva, que apresenta diversas posições, goleiro, zagueiro, lateral etc. No seguinte estudo a avaliação do VO<sub>2</sub> máx. não foi dividida por posições de jogadores. A média do VO<sub>2</sub> máx. de jogadores de time de futebol profissional é geralmente entre 55 e 70 ml/kg/min. Resultado esse não muito longe do apresentado no nosso trabalho apesar de ser uma equipe sub-20. Em conclusão com os dados obtidos, jogadores de futebol apresentam níveis de condicionamento aeróbio diferentes de acordo com a posição em que jogam devido as sobrecargas metabólicas exigidas pelo esporte. Novos estudos são necessários para analisar o condicionamento aeróbio de acordo com a posição do jogador.

**Palavras-Chaves:** Futebol. Condicionamento Físico. Teste de Léger.