

ALTERAÇÃO DA VELOCIDADE E DISTÂNCIA PERCORRIDA EM FUTEBOLISTAS SUB15 SEGUNDO CONTEÚDO DE TREINAMENTO.

Eduardo Henrique Frazilli Pascoal², Leandro Mateus Pagoto Spigolon^{1,2}, Clovis Alberto Francison^{1,2}, Yuri Germano Muniz², Thiago Magalhães², José Irineu Gorla³, João Paulo Borin²

¹. Departamento de Fisiologia do Exercício, Desportivo Brasil, São Paulo Brasil.

². Grupo de Estudo e Pesquisa em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo -Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, São Paulo, Brasil.

³ Grupo de Pesquisa em Avaliação Motora Adaptada -Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, São Paulo, Brasil.

eduardopas@gmail.com

Introdução: O entendimento das respostas das diferentes capacidades envolvidas no futebol é fundamental nas diferentes categorias de formação da modalidade bem como o monitoramento do conteúdo de treinamento aplicado. **Objetivo:** Nesse sentido, este estudo objetivou investigar a alteração do tempo e da velocidade ao deslocar-se em 20m e a distância percorrida em teste aeróbio, em futebolistas da categoria sub-15. **Metodologia:** A partir da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, protocolo 569/2011, participaram do estudo 15 futebolistas com 15 anos de idade, 175,8±5,2 cm de estatura e 69,4±7,7 kg de massa corporal. Durante a etapa competitiva de 27 semanas com 27 jogos, em que todo conteúdo de treinamento foi anotado e classificado segundo manifestação da capacidade biomotora predominante (Gomes, Souza, 2008), em Neuromuscular e Funcional. Os atletas foram avaliados em dois momentos: M1 no início dos treinamentos e M2, após 27 semanas de treinamento. Para as medidas de tempo(s) e velocidade de deslocamento (m/s), considerou-se a distância de 20m (T20 e V20), utilizando-se o sistema de fotocélulas *Speed Test Fit®*, calculando-se, a seguir, a velocidade das respectivas distâncias. Para as distâncias percorridas (DPERC), foi utilizado o *Yo-Yo Intermittent Endurance Test*, nível II. Após coleta, os dados foram armazenados em banco computacional produzindo-se informações no plano descritivo (medidas de centralidade e dispersão) e no inferencial pelo Teste T de Student, para dados pareados ($p < 0,05$). **Resultado:** A tabela 1 apresenta a distribuição percentual do conteúdo de treinamento ao longo do período analisado e a tabela 2 os principais resultados obtidos.

Tabela 1: Distribuição percentual do conteúdo de treinamento

Conteúdo de Treinamento	Neuromuscular	Funcional
	34,1%	65,9 %

Tabela 2: Média e Desvio padrão dos valores do tempo, velocidade e distância percorrida dos atletas estudados segundo momento avaliado.

Medida dos Testes	M1	M2	Teste Estatístico
T20(s)	3,14±0,12	3,03±0,11	$p < 0,05$
V20(m/s)	6,37±0,23	6,61±0,23	$p < 0,05$
DPERC(m)	1269±289,6	1314±275,5	$p > 0,05$

Conclusão: A partir dos dados coletados, verifica-se que de M1 para M2 houve diminuição do tempo de corrida ($p < 0,05$) e, conseqüentemente, aumento da velocidade ($p < 0,05$) bem como ao deslocar-se em 20m, sensível elevação da distância percorrida ($p > 0,05$) na realização do Yo-Yo teste. Tais resultados são discutidos quanto ao conteúdo de treinamento aplicado, bem como situam como importantes informações tanto na elaboração como no monitoramento e controle do treinamento.

Palavras Chaves: Futebol, Velocidade de Deslocamento, Treinamento Desportivo.