

# PROPOSTA DE ELABORAÇÃO DE TESTE DE *SPRINTS* REPETIDOS NO FUTEBOL. UM ESTUDO PILOTO

Elenilson Nascimento, Wagner Kayse, Debora Guedes,  
Aline Nóbrega Rabay, Alexandre Sergio Silva, Ytalo Mota Soares

Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil  
elenilsonbomdb@hotmail.com

**Introdução:** A capacidade de realizar *sprints* repetidos é um fator fundamental na resistência específica do futebolista, um dos testes mais utilizados no futebol para avaliar esta capacidade é o *Running Based Anaerobic Sprint Test* (RAST), que não atende totalmente as especificidades de características motoras deste esporte. **Objetivo:** Propor um teste que combine mudanças de direção, com corridas em linha reta, buscando uma maior especificidade da mobilidade dos atletas durante o jogo de futebol. **Métodos:** Foram avaliados 11 jogadores de futebol de campo, sexo masculino, idade  $18 \pm 1,8$  anos; massa corporal  $67,18 \pm 6,61$  kg; estatura  $174 \pm 7,8$  cm, pertencentes a um clube da primeira divisão do campeonato paraibano, categoria Juniores, os mesmos encontravam-se em período competitivo. Foi utilizado o lactato sanguíneo para caracterizar o esforço utilizado no Teste proposto (TESTE A) e no RAST. Foi utilizado os tempos parciais obtidos nos *sprints*, para analisar a variação dos mesmos em cada teste. No TESTE “A” o jogador realizava seis corridas de 40m em máxima velocidade possível, com mudanças de direção no percurso, a cada corrida de 40 m, havia 10 segundos de recuperação entre os *sprints*, já no RAST a distância é de 35m em linha reta, com o mesmo tempo de recuperação entre os esforços. Para comparar as variações dos tempos obtidos nos *sprints* e o comportamento do lactato nos dois testes, foi utilizado o teste *Anova One Way, post hoc* de Tuckey. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Hospital Universitário Laureano Wanderley da Universidade Federal da Paraíba.

**Resultados:** Não foi encontrada diferença significativa na resposta do lactato sanguíneo entre os testes. Com relação à queda de rendimento, observou-se uma diferença significativa a partir do terceiro *Sprint* no RAST, já no TESTE “A”, foi encontrada diferença significativa a partir do quarto *Sprint*.

**TABELA 1** – Valores de Lactato nos diferentes protocolos

Variáveis	RAST	Teste A
BASAL (mMol )	$0,98 \pm 0,39$	$0,86 \pm 0,076$
LAC 1 min (mMol)	$12,01 \pm 7,15$	$10,44 \pm 3,30$
LAC 3 min (mMol)	$9,51 \pm 3,96$	$6,58 \pm 0,51$
LAC 5 min (mMol)	$9,49 \pm 3,61$	$7,70 \pm 3,7$

**TABELA 2** – Tempos obtidos nos diferentes protocolos

Tempo (s)	T1	T2	T3	T4	T5	T6
RAST	$4,71 \pm 0,19$	$4,92 \pm 0,17$	$5,03 \pm 0,22$	$5,30 \pm 0,16$	$5,42 \pm 0,28$	$5,58 \pm 0,15$
TESTE “A”	$6,84 \pm 0,73$	$7,14 \pm 0,33$	$7,36 \pm 0,27$	$7,82 \pm 0,56$	$7,96 \pm 0,46$	$7,96 \pm 0,46$

p <0.5\*; p<0.01\*\*; p <0.001\*\*\*

**Conclusão:** Do ponto de vista do esforço caracterizado pelo comportamento do lactato não há diferença entre os protocolos, sugere-se considerar testes alternativos em substituição ao RAST, que possam ter uma maior especificidade com os deslocamentos realizados no futebol.

Palavras Chave: Futebol; Resistência Específica; Lactato