

MONITORAMENTO DOS DESEMPENHOS DA POTÊNCIA MUSCULAR E DA CAPACIDADE AERÓBIA DE JOGADORAS DE FUTEBOL ELITE DURANTE A PRÉ-TEMPORADA

Ronaldo KOBAL¹, Marcelo ROSSETTI¹, Bruno FAUST¹, Tiemi SAITO², Rafael Roberto KLOSTERHOFF¹, Renato BARROSO³

¹Sport Clube Corinthians Paulista, São Paulo, Brasil; ²Faculdade de Medicina -FMUSP, São Paulo, Brasil; ³Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: rk.sportperformance@gmail.com

Introdução: Otimizar o desempenho das capacidades neuromusculares e aeróbia são fundamentais para o desempenho de jogadores de futebol. No entanto, os estudos tem demonstrado quedas no desempenho neuromuscular após o período da pré-temporada em jogadores de futebol, evidenciando efeitos concorrentes destas capacidades. Neste sentido, a literatura apresenta poucas evidencias sobre os efeitos da pré-temporada em jogadoras de futebol profissional. Assim, torna-se interessante investigar e monitorar os efeitos da pré-temporada no desempenho da potência muscular e da capacidade aeróbia de jogadoras de futebol. **Objetivos:** O objetivo do estudo foi avaliar e monitorar o efeito de um período de 8 semanas de pré-temporada no desempenho do salto vertical e resistência aeróbia de jogadoras de futebol profissionais de elite. **Metodologia:** Antes e depois de 8 semanas da pré-temporada as jogadoras foram submetidas aos testes de saltos verticais com e sem contra movimento (CMJ e SJ) e ao teste *yoyo intermitente recovery test* nível 1. Durante a pré-temporada a comissão técnica optou por aplicar o treinamento de potência de membros inferiores de 2-3 vezes por semana, seguindo o modelo da carga da máxima produção de potência nos exercícios de agachamento com e sem salto. Os dados foram apresentados com estatística descritiva (média e desvio padrão). Na análise estatística aplicou-se o test t pareado de Student. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. **Resultados:** Após 8 semanas de pré-temporada foram observados aumentos significativos nos desempenhos saltos verticais, SJ (Pré = $30,9 \pm 2,5$ cm; Pós = $34,8 \pm 2,8$ cm), CMJ (Pré = $32,9 \pm 3,0$ cm; Pós $35,9 \pm 2,9$ cm) e do teste YOYO R1 (Pré = 1038 ± 255 m; Pós = 1356 ± 308 m). **Conclusões:** Após o período de treinamento foi observado melhora no desempenho de jogadoras de futebol e a inclusão de 2-3 sessões de treinos de potência por semana durante a pré-temporada podem amenizar os efeitos concorrentes da capacidade aeróbia na capacidade neuromuscular otimizando o desempenho.

Palavras chaves: Futebol; Pré-temporada; Salto vertical