



11º Congresso de Pós-Graduação

**ALTERAÇÕES DAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ATLETAS DE FUTSAL SUBMETIDOS A DOIS
MODELOS DE PERIODIZAÇÃO**

Autor(es)

RICARDO ALEXANDRE RODRIGUES SANTA CRUZ

Orientador(es)

ÍDICO LUIZ PELLEGRINOTTI

Resumo Simplificado

O futsal é um esporte que apresenta uma vertiginosa ascensão de sua prática no Brasil. O desenvolvimento dessa modalidade esportiva é refletido pelos títulos conquistados pela seleção brasileira ao longo dos anos, culminando com o mais recente, o mundial de 2012 na Tailândia. Apesar da prática intensa do futsal, e dos excelentes resultados obtidos em competições internacionais, ainda são poucos os estudos disponíveis na literatura científica que busquem investigar esse esporte. Dessa forma, o objetivo desse estudo foi observar o desenvolvimento das capacidades motoras de atletas juvenis de futsal submetidos a duas periodizações de treinamento durante um período de 16 semanas, sendo uma periodização baseada na Teoria Clássica do Treinamento Desportivo e outra periodização baseada no Treinamento por Cargas Seletivas com Treinamento Integrado. Foram selecionados de forma intencional 30 atletas do sexo masculino, praticantes de futsal, da categoria sub-17, com idades entre 16 e 17 anos, pertencentes a duas equipes que disputavam o campeonato roraimense de futsal. Uma equipe composta por 16 atletas adotou a periodização orientada pelo Treinamento Clássico (GTC) e a outra equipe composta por 14 atletas adotou a periodização por Cargas Seletivas com treinamentos integrados (GTI). Os atletas foram submetidos a avaliações antropométricas (peso da massa corporal, estatura e percentual de gordura corporal) e a testes para verificar as alterações motoras: i) corrida de 20 metros para avaliar a velocidade; ii) salto horizontal para mensurar a força de membros inferiores; iii) o Illinois Agility Test para mensurar a agilidade; iv) o Yo-yo Test para conhecer a capacidade aeróbia e; v) o Running-based Anaerobic Sprint Test – RAST para avaliar a potência anaeróbia. As avaliações foram realizadas em três momentos distintos, com o objetivo de avaliar os programas de treinamento aplicados. Foram realizadas três coletas de dados, sendo a primeira no início dos treinamentos (A1), a segunda após o período preparatório (A2), e a terceira na fase final do período competitivo (A3). Para análise estatística utilizou-se no plano descritivo, medidas de centralidade e dispersão e no inferencial, teste de Shapiro-Wilk para normalidade, ANOVA one-way para diferenças entre variáveis com $p < 0,05$. Os resultados apontaram que o GTC obteve um ganho de performance na capacidade aeróbia quando comparado com os GTI, desde o período preparatório até o final do período competitivo. Nas variáveis anaeróbias o GTI apresentou um melhor desempenho quando confrontado com o GTC, com um aumento significativo para a velocidade, agilidade e força de membros inferiores de A1 para A3. No teste de RAST verificou-se pela análise estatística dos dados que houve para a variável potência máxima uma melhora acentuada apenas no GTC entre A2 e A3, na potência média um ganho significativo para os GTC e GTI entre A1 e A3 e menores índices de fadiga entre A1 e A3 para ambos os grupos. A partir dos resultados obtidos nesse estudo, pode-se concluir que o treinamento clássico provocou um aumento significativo para a capacidade funcional (VO_2) dos atletas, enquanto o treinamento integrado gerou um acréscimo expressivo nas variáveis neuromotoras do grupo estudado.