



## RELAÇÃO ENTRE COMPOSIÇÃO CORPORAL, FORÇA DOS MEMBROS INFERIORES E UM TESTE TÉCNICO ESPECÍFICO NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO

Gomes, Pedro<sup>1</sup>, Fernandes, Gonçalo<sup>1</sup>, Carvalho, Irina<sup>1</sup>, Nora, Diogo<sup>1</sup>, Palinhos, Carlos<sup>1</sup>, Pereira, Ana<sup>1</sup>, Nunes, Paulo<sup>1</sup>, Figueiredo, Teresa<sup>1</sup>, Espada, Mário<sup>1</sup>

Recibido: 25/04/2015  
Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Setúbal

Correspondencia:

Mails: ana.pereira@ese.ips.pt; paulo.nunes@ese.ips.pt; teresa.figueiredo@ese.ips.pt; mario.espada@ese.ips.pt

### Introdução

O futebol é um dos desportos mais populares a nível mundial e de forma comum apontado como o Desporto Rei a nível europeu. Tem evoluído ao longo dos anos e a exigência sobre os jogadores é cada vez maior ao nível por exemplo do processo de treino e número de jogos a disputar por época desportiva. O futebol é caracterizado por ações motoras intermitentes de curta duração e alta intensidade, alternadas com períodos de ações motoras de maior duração e menor intensidade (Anastasiadis et al., 2007). Foi observado no passado que ao longo do jogo são realizadas aproximadamente 50 mudanças de direção, que, por sua vez, exigem contrações musculares vigorosas para a manutenção do equilíbrio e controle da bola (Withers, 1982).

### Objetivo

Determinar a relação entre composição corporal, força dos membros inferiores e um teste técnico específico (TTE) no futebol.

### Método

#### Participantes.

Foram envolvidos no estudo 24 jogadores do escalão iniciados de um clube de futebol do distrito de Setúbal.

Tabela 1. Caracterização da amostra

Idade (anos)	Peso (kg)	Altura (m)	MG (%)
13,3±0,5	49,8±7,4	1,61±0,07	14,4±5,1

#### Instrumentos.

Para composição corporal dos jogadores foi utilizado uma balança de bioimpedância Tanita (modelo Bc 601). Para o teste de força dos membros inferiores recorreu-se a um sistema ergojump que possibilitou a cada jogador a realização de 3 saltos máximos em contramovimento (CMJ) para avaliar a altura máxima do salto (registo do melhor dos três saltos - cm). O TTE relacionou-se com uma distância de 26 m de comprimento com 8 m de largura em que os sujeitos tinham de percorrer em condução de bola os cones

colocados na zona central das linhas (situados a 6,4 m de distâncias uns dos outros), este teste foi repetido 3 vezes e contou o menor registo cronométrico (Mattos, 2012). O tratamento dos dados foi realizado no software SPSS 20.0.

## Resultados e discussão

Os resultados do TTE e CMJ, foram, respetivamente,  $29,5 \pm 5,8$  cm e  $15,8 \pm 5,8$  segundos. Foi observada uma correlação entre a %MG e o desempenho no TTE ( $r=0,54$ ,  $p<0,01$ ) assim como com o CMJ ( $r=0,68$ ,  $p<0,01$ ).

Relativamente à relação entre CMJ e TTE, observou-se igualmente uma correlação significativa ( $r=0,54$ ,  $p<0,01$ ).

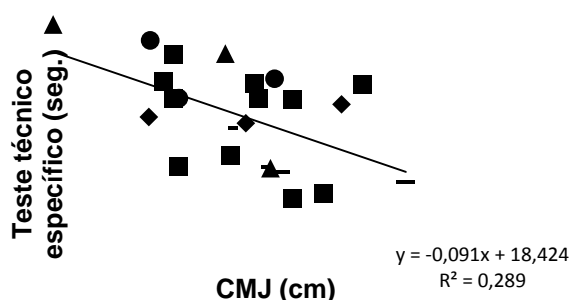


Figura 1. Regressão linear entre CMJ (cm) e TTE (segundos)

Este facto parece-nos muito relevante uma vez que no futebol, os membros inferiores são muito solicitados, nomeadamente para realização de corrida/sprint, passe e remate (Cometti et al. 2001).

## Conclusões

Nos últimos anos temos assistido a uma mudança de paradigma no treino desportivo no âmbito da modalidade desportiva futebol. O treino é hoje mais integrado, setorial e direcionado para a situação concreta de jogo. Aspetos relacionados com o treino de força no futebol encontram-se quotidianamente associados a processos de prevenção ou reabilitação de lesões. Contudo, os resultados do presente estudo suportam a ideia da necessidade e pertinência de treino físico, nomeadamente ao nível da força, com o objetivo de melhoria em questões específicas do jogo. Estudos futuros devem continuar a incidir neste tema que tem vindo a acompanhar o processo de evolução da modalidade desportiva futebol.

## Referências

- Anastasiadis, S., Anogeianaki, A., Anogianakis, G. Koutsonikolas, D., Koutsonikola, P. (2004) Real time estimation of physical activity and physiological performance reserves of players during a game of soccer. *Stud Health Technol Inform*; 98: 13-5.
- Cometti, G., Maffiuletti, N.A., Pousson, M., Chatard, J.C., Maffulli, N. (2001) Isokinetic Strength and Anaerobic Power of Elite, Subelite and Amateur French Soccer Players. *Int J Sports Med* 2001; 22: 45-51.
- Withers, R.T. (1982). Match analyses of Australian professional soccer players. *J Hum Mov Studies*; 8: 159-76.
- Mattos, F. (2012). Proposição e validação de uma bateria de testes para avaliar as habilidades técnicas em jovens jogadores de futebol. Graduação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.