

CONTEÚDO DO TREINAMENTO APLICADO EM FUTEBOLISTAS SUB 17 E SUA RELAÇÃO COM A POTÊNCIA AERÓBIA.

R. P. SILVA; J. BORGES; E. FRAZILLI; J. P. BORIN

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

PIBIC – Pró-Reitoria de Pesquisa

RESUMO: O entendimento das respostas no organismo dos futebolistas a partir da organização do treinamento, principalmente quanto ao conteúdo do treinamento, tem sido alvo de investigação no âmbito acadêmico. Desta forma, o objetivo deste trabalho foi verificar o conteúdo de treinamento aplicado a futebolistas e sua relação com a potência aeróbia, em diferentes momentos. Participaram deste estudo 11 jogadores de futebol, $16,24 \pm 0,58$ anos, $70,54 \pm 6,12$ kg de massa corporal, $179,49 \pm 7,73$ cm de estatura. O conteúdo de treinamento foi classificado em neuromuscular e funcional, segundo capacidade biomotora predominante (Gomes, Souza, 2008). A potência aeróbia foi avaliada por meio do YoYo Endurance Test L2, antes (M1) e após o período de 16 semanas de treinamento (M2). Para análise das variações ocorridas na potência aeróbia nos diferentes momentos, foi utilizado teste de normalidade de Shapiro Wilks, e a seguir aplicou-se o teste de T de Student, para amostras pareadas. Os principais resultados apontam para predomínio do conteúdo funcional (66,67%) no tempo total em relação ao neuromuscular (33,3%) e sensível elevação ($p < 0,05$) da potência aeróbia ao final do período ($M1 = 1195,61 \pm 380,69$ e $M2 = 1247,56 \pm 426,91$). Conclui-se que a partir da organização do conteúdo do treinamento aplicada aos futebolistas alterações na estruturação do treinamento devem ocorrer para melhoria significativa da potência aeróbia.