

MASSA MUSCULAR PODE PREDIZER O RENDIMENTO FÍSICO EM JOVENS FUTEBOLISTAS?

Eike Bianchi Kohama; Dalmo Roberto Lopes Machado, Paulo Roberto Pereira Santiago, Narayana Vianna Spanó, Enrico Fuini Puggina. Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto - USP. Ribeirão Preto/São Paulo/Brasil. Grupo de Estudo e Pesquisa em Antropometria, Treinamento e Esporte – GEPEATE. E-mail: eike.kohama@usp.br

Introdução: Durante o crescimento, o aumento da massa muscular pode trazer vantagens no rendimento físico de jovens futebolistas, contudo as idades onde se atingem as maiores potências musculares (15-16 anos; Machado, 2009) não devem ser confundidas com o estado de treinamento. **Objetivo:** Verificar se é possível associar a massa muscular (M.Musc) e indicadores de rendimento físico específico para jovens futebolistas como a potência média [W] – Pot.Méd. -; Potência Pico [W] – Pot.Pico - e Índice de Fadiga (%) – Ind.Fad. **Metodologia:** 24 jogadores de futebol da categoria de base sub 15 (Estatura $169,59 \pm 8,22$ c e massa corporal $60,24 \pm 10,99$; PVC $0,43 \pm 1,06$) foram submetidos ao teste de RAST (*running anaerobic sprint test*) e antropometria de acordo com o protocolo de Machado (2009) para obtenção da massa muscular. Os resultados foram descritos em valores de média e desvio padrão, obtendo-se a correlação (Pearson) mediante o pacote estatísticos *Graph-Pad®* e *Prism®*. O nível de significância utilizado foi de 0,05. **Resultados:** Foram encontradas correlações elevadas para M.Musc x Pot.Méd., moderada-alta para M.Musc x Pot.Pico, indicando assim associação entre os indicadores. Porém, para M.Musc x Ind.Fad., a correlação encontrada foi apenas moderada.

Tabela 1. Correlações entre massa muscular (M.Musc), potencia média (Pot.Méd.), potencia pico (Pot.Pico) e índice de fadiga (Ind.Fad.).

	M.Musc x Pot. Méd.	p	M. Musc x Pot. Pico	p	M. Musc x Ind. Fad.	P
Sub-15	0,83	0,0001*	0,76	0,0001*	0,50	0,003*

Discussão: Através da análise dos resultados obtidos, foi possível observar associação elevada entre M.Musc e os três indicadores de rendimento físico (Pot. Méd; Pot. Pico e Ind. Fad), sendo assim, a partir dos nossos resultados, sugere-se fortemente que a M.Musc. é um importante parâmetro para predizer o rendimento físico de jovens futebolistas. **Conclusão:** Nesse estudo, encontrou-se associação entre massa muscular e os três indicadores de rendimento da potência anaeróbia, permitindo-se inferir que a massa seja um parâmetro indicativo do rendimento físico de jovens futebolistas, desde que o devido controle maturacional seja adotado.

Palavras-chave: Potência anaeróbia, rendimento físico, jovens futebolistas.