

## PERFIL DO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO EM JOGADORES PROFISSIONAIS DE FUTEBOL DO MUNICÍPIO DE CHAPECÓ EM PRÉ-TEMPORADA

Orientadores: ZAWADZKI, Patrick

CEZAR, Marcos Antônio

PAGLIARI, Paulo

Pesquisadora: GAZOLA, Cleisa

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

O volume de oxigênio consumido é uma variável importante para refletir a condição aeróbica de um indivíduo. Este estudo possibilita mensurar essa variável indispensável para a programação de um treinamento, baseado em dados diretos biológicos. O esporte competitivo cresce e adquire uma importância cada vez maior na sociedade. Os treinadores são obrigados a enfrentar o desafio de preparar um atleta para o rendimento de alto nível com qualidade para que ele corresponda às expectativas no período competitivo, e para conseguir esse resultado, são necessários tempo, treinamento adequado e dedicação. Pesquisadores têm dedicado esforços importantes para encontrar respostas estudando métodos de treinamento mais eficientes. O teste ergoespirométrico encontra os limiares metabólico, aeróbico e anaeróbio (L1 e L2, respectivamente), os quais ajudam no treinamento. Com esses dados, é possível planejar um treino mais estruturado. Para os treinadores, a avaliação do esforço físico, em especial o volume máximo de oxigênio, é de suma importância para a determinação das intensidades do treinamento. Por essa razão, objetivou-se, com este estudo, identificar o consumo máximo de oxigênio em jogadores de futebol profissionais. Participaram deste estudo 23 jogadores profissionais de futebol da Associação Chapecoense de Futebol, apresentados para o clube em janeiro de 2014. Foi utilizado um analisador de gases em esteira com um protocolo de rampa começando em 8 km.h<sup>-1</sup> e acréscimo de 1 km.h<sup>-1</sup> a cada minuto. Os resultados obtidos para o grupo mostraram um consumo máximo de oxigênio médio de 51,70 mL.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup> (dp=5,23; mín=36,60; máx=60,30), a velocidade obtida na esteira foi de m=16,38 km.h<sup>-1</sup> (dp=1,14; mín=15; máx=18), a frequência cardíaca no consumo máximo mensurado foi de m=183,74 bpm (dp=8,95; mín=166; máx=198), o tempo total médio para a realização do teste foi de 584,87s (dp=62,89; mín=464; máx=668), e a velocidade máxima obtida no teste foi de m=17,07 km.h<sup>-1</sup> (dp=1,14; mín=15; máx=18,70). Verificar a atual condição dos atletas de futebol do Município de Chapecó permite oferecer informações ao técnico e preparador físico, aos próprios atletas e a todos os profissionais envolvidos, já que a aplicabilidade se estende. O desenvolvimento deste estudo ocorreu graças à disponibilidade do Laboratório de Fisiologia do Exercício, dentro do Curso de Educação Física da Unoesc Chapecó. Essa oportunidade, além de promover um trabalho de qualidade com os atletas, promove também a imagem de qualidade da instituição e de todos os envolvidos. Acredita-se que um estudo com essa magnitude proporciona conhecimento aos discentes e envolvidos e agrega qualidade no planejamento do treinamento pós-testes, com os dados obtidos em laboratório. Treinar com o objetivo certo, sabendo o que o atleta tem que melhorar, é garantir vida longa a ele, diminuindo o tempo de preparação. Este estudo justifica-se por fornecer subsídios reconhecidos para o incremento dos treinos.

Palavras-chave: Futebol profissional. Consumo máximo de oxigênio. Fisiologia do exercício. Avaliação física. Preparação física.

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

marquinhos\_04@yahoo.com.br