

O EFEITO DO ENVELHECIMENTO EM CAPACIDADES DETERMINANTES PARA O DESEMPENHO DE JOGADORES DE FUTEBOL AMADOR

José Teógenes Bezerra Lopes Junior¹, Matheus Alves da Cruz¹, Ritelma da Silva Freire¹, Luiz de França Bahia Loureiro Júnior²

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica); E-mail: juniorlopes.jl428@gmail.com

² Doutor. Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica); E-mail: luizfranca@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O futebol é um esporte que exige deslocamentos rápidos com mudanças constantes de direção e, para obter sucesso, seus jogadores devem ser capazes de realizar tais ações do início ao final do jogo. Com o avanço da idade, observa-se certa dificuldade dos jogadores em manter o mesmo nível de desempenho de quando eram mais jovens, principalmente quanto às capacidades físicas determinantes ao desempenho deste esporte. Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar se realmente há decréscimo em capacidades determinantes para o desempenho no futebol (i.e. agilidade e resistência aeróbia) com o avanço da idade. Para isso foram comparados um grupo de jogadores de futebol amador da categoria “adulta” ($19,5 \pm 1,2$ anos, $20,8 \pm 1,7$ Kg/m²) e um grupo de jogadores da categoria “máster” ($40,6 \pm 5,7$ anos, $23,8 \pm 3,4$ Kg/m²) nos testes de agilidade Shuttle Run 10X5m e no teste de capacidade aeróbia YoYo intermitente. As análises revelaram que o grupo de jogadores da categoria “adulta” (GA) foi mais rápido no teste de Shuttle Run ($20,64 \pm 0,96$ s) que os jogadores da categoria “máster” (GM) ($20,64 \pm 0,96$ s X $23,8 \pm 3,4$ s, $p < 0,01$), no entanto não houve diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos no teste Yoyo intermitente ($40,9 \pm 1,87$ mL/min/kg X $39,5 \pm 1,4$ mL/min/kg, $p > 0,05$). Podemos concluir que a agilidade, que exige desenvolvimento de força em velocidade para acelerar o corpo e controlar sua inércia na mudança de direção é a capacidade que apresenta declínio de desempenho com o decorrer da idade, enquanto que a resistência aeróbia se mantém estável. Este resultado pode estar relacionado à queda de funções neuromusculares que ocorrem no intervalo entre as duas idades. Treinadores deveriam assim, utilizar métodos que busquem preservar estas funções prioritariamente em relação a resistência aeróbia. A diferença no Índice de Massa Corporal (IMC) entre os grupos foi uma limitação deste estudo, pois pode ter sido um fator que influenciou a diferença dos grupos no teste de agilidade.

Palavras-chave: Futebol. Agilidade. Resistência. Envelhecimento.