



## TESTES PARA AVALIAÇÃO DA PERFORMANCE DE ATLETAS DE FUTEBOL: qual optar?

João Vitor Simioni Dalla ROSA<sup>1</sup>

William PEDON<sup>2</sup>

Paula ZENI<sup>3</sup>

1

Tema: Fisiologia do Esporte.

**Introdução:** O futebol é um esporte que impõem ao atleta diversos desafios: mudanças de direção, *sprints*, contato corporal e alternância entre corridas com alta e baixa velocidade. Tais fatores contribuem para o desgaste musculoesquelético do esportista, sendo assim, é indicada a análise dos limiares aeróbicos e anaeróbicos para a determinação do risco de lesões e/ou prejuízo do desempenho. **Objetivo:** Discutir as possibilidades de avaliação do condicionamento físico de atletas, comparando duas alternativas largamente apoiadas pela literatura: teste de lactato capilar e teste de Carminatti (TCar). **Metodologia:** A análise de lactato capilar consiste na coleta de pequena amostra de sangue, através de uma picada no dedo, anteriormente ao esforço, com repouso de 10 minutos, e, imediatamente após a interrupção do esforço em questão. O sangue é coletado e depositado em fita reagente e, posteriormente, inserido no lactímetro para leitura. Os valores obtidos no repouso são interpretados como: normal (0,5 - 2 mmol/L), crítico (3 - 4 mmol/L) e super crítico (4 - 8 mmol/L). Após a exposição, deseja-se que o valor tenha aumentado em relação à primeira coleta. O TCar consiste na realização de corrida tipo vai-e-vem com estágios que duram 90s, sendo 5 repetições de 12s de corrida (6s de ida e 6s de volta), intercalando 6s de caminhada. O teste deve ser iniciado com velocidade média de 9 km/h, percorrendo uma distância inicial de 15m, com incrementação de 0.6 Km/h a cada estágio até que o atleta chegue a exaustão voluntária, mediante aumentos sucessivos de 1m a partir da distância inicial. **Resultados e Discussão:** O limiar anaeróbio é definido como sendo a intensidade crítica para atividade oxidativa máxima e manutenção do exercício cardiorrespiratório. Tal limiar pode ser dado pelo desequilíbrio entre a produtividade e a retirada do ácido lático, sendo esse determinado através da análise do lactato em atletas profissionais. Já o limiar aeróbico é a intensidade na qual o esportista passa a realizar o exercício com a energia proveniente do uso do oxigênio, não existindo então um desequilíbrio entre a produção e remoção de lactato. Tendo em vista as duas formas de avaliação e suas relações com o desempenho físico, observou-se que os testes físicos apresentam vantagens em relação aos exames laboratoriais, sem, contudo, afetar a acurácia da predição. Estas vantagens se referem ao fato de serem realizados no próprio local onde a atividade é executada, são economicamente mais viáveis, não causam desconforto adicional ao atleta e pode constituir-se como etapa do próprio treinamento. **Conclusão:** Com base na literatura atual, testes de campo como o TCAR possuem reprodutibilidade e são uma forma confiável de predizer a performance aeróbia e o limiar anaeróbio dos atletas e futebol, sendo uma ferramenta barata e de fácil acesso em comparação aos testes de laboratório.

**Palavras-chave:** Fisiologia; Resistência física; Medicina esportiva.

<sup>1</sup> Acadêmico de medicina, Universidade Comunitária da Região de Chapecó, jvsimioni@unochapeco.edu.br

<sup>2</sup> Acadêmico de medicina, Universidade Comunitária da Região de Chapecó, w.pedon@unochapeco.edu.br

<sup>3</sup> Doutora em fisiologia e Docente do curso de medicina da Universidade Comunitária da Região de Chapecó, paulazeni@unochapeco.edu.br