DESEMPENHO DE CAPACIDADES FÍSICO-FUNCIONAIS DE JOGADORAS DE FUTSAL E FUTEBOL DOS PROJETOS DE EXTENSÃO DA UEM

Ana Beatriz Ferreira Passos (PIBIC/FA/UEM), Gustavo Henrique de Souza (UEM), Vanessa Menezes Menegassi (Orientadora). E-mail: ra144118@uem.br.

Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Ciências do Movimento Humano, Ivaiporã, PR.

Área e subárea do conhecimento: Educação Física

Palavras-chave: Desempenho Físico; Mulheres; Esportes Coletivos.

RESUMO

O futsal e o futebol são modalidades esportivas caracterizadas pela elevada demanda de capacidades físico-funcionais, como força, resistência, potência, velocidade e agilidade, fundamentais para a execução das ações técnico-táticas e a manutenção do desempenho durante a competição. Embora existam estudos sobre essas capacidades nos esportes femininos, ainda são limitadas as pesquisas direcionadas a contextos regionais e categorias de base. Assim, o presente estudo teve como objetivo avaliar e comparar o desempenho das capacidades físico-funcionais de atletas praticantes de futebol e futsal em função da categoria. Participaram 30 atletas dos projetos de extensão de futebol e futsal da Universidade Estadual de Maringá, das categorias Sub-17 e Adulto. As participantes foram submetidas a testes de potência, por meio do Countermovement Jump (CMJ) e Squat Jump (SJ); velocidade, por meio de sprints de 30 metros; resistência, avaliada pelo Yo-Yo Intermittent Recovery Test nível 1 (Yo-Yo IR1); e agilidade, avaliada pelo teste 5-0-5 para os lados direito e esquerdo. Na comparação entre as categorias Adultas e Sub-17, foram identificadas diferenças estatisticamente significativas nos testes de 5-0-5 Esquerda ($p=0,02$) e Aceleração ($p=0,02$). Em ambos os testes, as atletas da categoria Sub-17 apresentaram melhor desempenho, evidenciado pelos menores tempos de execução. Para as demais variáveis avaliadas, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ($p>0,05$). Os resultados contribuem para a compreensão do perfil físico das atletas, possibilitando a identificação de potencialidades e necessidades de aprimoramento, além de fornecer subsídios para o planejamento do treinamento físico e o fortalecimento do futebol e futsal feminino.

INTRODUÇÃO

O futsal e o futebol são modalidades esportivas que demandam das atletas o aprimoramento de diferentes capacidades físicas, fundamentais para a manutenção do desempenho ao longo das partidas. Dentre elas, destaca-se a força, essencial

para a execução eficiente de ações como disputas pela posse de bola, cobranças de laterais e escanteios, além de finalizações com maior intensidade e precisão. A resistência física, por sua vez, contribui para a sustentação dos esforços realizados durante todo o jogo. Já a potência, resultante da combinação entre força e velocidade, apresenta papel relevante em movimentos de alta intensidade, como arrancadas, acelerações e deslocamentos rápidos. Além disso, a velocidade é indispensável para a realização das transições entre os momentos ofensivos e defensivos, contribuindo para o ritmo elevado e dinâmico característico do futsal (Freitas et al., 2019).

Pesquisas ressaltam a relevância das capacidades funcionais para o desempenho de atletas de futsal feminino, com destaque para a força e a potência muscular. O estudo de Alvares et al. (2017) verificou que, embora não tenham sido observadas diferenças estatisticamente significativas na potência anaeróbia máxima entre as diferentes posições, os resultados obtidos foram classificados como baixos. Dessa forma, o aprimoramento dessas capacidades por meio de programas de treinamento específicos e direcionados torna-se fundamental para potencializar o desempenho esportivo no futsal e futebol feminino.

A aplicação de exercícios específicos voltados ao desenvolvimento da força, resistência, potência e velocidade contribui para o aprimoramento da condição física e para a execução eficiente das ações técnico-táticas durante as partidas. Nesse contexto, destaca-se a necessidade de ampliar as investigações sobre as capacidades físico-funcionais de atletas de futsal feminino em categorias de base, especialmente em contextos regionais, considerando a ausência de estudos específicos realizados com atletas de nível regional e contextos do esporte participativo. Esta pesquisa tem como objetivo avaliar e comparar as principais capacidades físico-funcionais, incluindo força, resistência, potência e velocidade, em jogadoras futsal e futebol feminino dos projetos de extensão da Universidade Estadual de Maringá (UEM).

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa possui caráter aplicado e abordagem metodológica quantitativa. Seu delineamento é transversal, descritivo e exploratório, possibilitando analisar as características físico-funcionais das atletas em um determinado período da temporada.A pesquisa foi realizada com atletas participantes dos projetos de extensão de futebol e futsal da Universidade Estadual de Maringá (UEM), envolvendo o campus sede, em Maringá, e o Campus Regional do Vale do Ivaí, em Ivaiporã. Foram avaliadas 30 atletas de dois projetos de extensão. Das participantes, 19 são da categoria “Adulta”, com média de 20,9 ± 3,5 anos de idade e 6,5 anos de tempo de experiência, enquanto 11 são da categoria “Sub-17”, com 16,0 ± 0,5 anos de idade e 2,8 anos de experiência. As atletas foram avaliadas a parir da realização de testes de campo (força, velocidade, potência e resistência).

Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 (YYIRT1)

A resistência cardiorrespiratória foi mensurada por meio do teste Yo-Yo Level 1, protocolo destinado à avaliação da capacidade de realizar esforços intermitentes de alta intensidade, sendo validado para jovens futebolistas e aplicável a atletas de diferentes modalidades esportivas. O teste consiste na execução de corridas sucessivas de 40 metros, intercaladas por períodos de recuperação de 10 segundos. Como resultado, considera-se a distância total percorrida até a última etapa completada.

Salto Vertical (CMJ)

Para avaliar a potência muscular dos membros inferiores, foram realizados os testes de salto vertical Squat Jump (SJ) e Countermovement Jump (CMJ). A altura dos saltos foi avaliada por meio do aplicativo “My Jump Lab”, utilizando o tempo de voo para determinar a altura.

Teste de Sprint de 30 metros

Com o objetivo de avaliar a aceleração e a velocidade das atletas, foi realizado o teste de corrida de 30 metros. O protocolo consiste em percorrer a distância no menor tempo possível, partindo de uma posição estática e realizando o deslocamento em máxima velocidade. O tempo de execução foi registrado.

Agilidade 5-0-5

Para avaliar a agilidade e a capacidade de mudança de direção, foi realizado o teste 5-0-5. A atleta percorre 5 metros, realiza uma mudança de direção de 180° e retorna mais 5 metros no menor tempo possível. O tempo foi registrado por meio de um cronômetro, sendo realizado para os lados direito e esquerdo.

Shuttle Run com Bola

Para avaliar a agilidade com bola, foi realizado o teste Shuttle Run. A atleta inicia atrás da linha, corre até os cones, ultrapassa-os, pega a bola e retorna conduzindo-a próxima ao corpo. Após cruzar a linha inicial, retorna para buscar a segunda bola e repete o procedimento, realizando todo o percurso no menor tempo possível.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na comparação entre as categorias Adultas e Sub-17, foram identificadas diferenças estatisticamente significativas nos testes de 5-0-5 Esquerda ($p=0,02$) e Aceleração ($p=0,02$). Em ambos os testes, as atletas da categoria Sub-17 apresentaram melhor desempenho, evidenciado pelos menores tempos de execução. No 5-0-5 Esquerda, o grupo Sub-17 apresentou mediana de 3,2 s (Q1-Q3: 3,1–3,4), enquanto o grupo Adultas apresentou 3,4 s (3,3–3,5). No teste de Aceleração, as atletas Sub-17 obtiveram mediana de 2,0 s (1,9–2,1), em comparação a 2,2 s (2,0–2,3) no grupo

Adultas. Para as demais variáveis avaliadas, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos (p>0,05).

		Adultas		Sub-17		
	Variável	**Mediana**	**Q1-Q3**	**Mediana**	**Q1-Q3**	**p**
Capacidades Físicas	Salto SJ (cm)	24,9	22,2 – 27,8	27,1	24,8 – 30,3	0,32
	Salto CMJ (cm)	26,3	23,8 – 28,9	27,6	26,0 – 30,1	0,32
	Agilidade (s)	12,1	11,7 – 12,8	11,7	11,5 – 12,3	0,42
	5-0-5 Direita (s)	3,3	3,2 – 3,5	3,3	3,1 – 3,3	0,25
	5-0-5 Esquerda (s)	3,4	3,3 – 3,5	3,2	3,1 – 3,4	0,02*
	Aceleração (s)	2,2	2,0 – 2,3	2,0	1,9 – 2,1	0,02*
	Velocidade (s)	5,3	5,1 – 5,6	5,3	4,7 – 5,5	0,40
	Resistência (m)	260	160 – 410	360	320 – 480	0,12

Tabela 01 - Caracterização e comparação das capacidades físico-funcionais.

CONCLUSÕES

Os resultados demonstraram que as atletas da categoria Sub-17 apresentaram desempenho superior às atletas Adultas nos testes de mudança de direção 5-0-5 para o lado esquerdo e de aceleração, evidenciado pelos menores tempos de execução. Para as demais capacidades físico-funcionais avaliadas, não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas entre as categorias.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) e à Fundação Araucária pelo apoio e incentivo à pesquisa científica, fundamentais para a realização e desenvolvimento deste estudo.

REFERÊNCIAS

ALVARES, Poliane Dutra et al. Potência anaeróbia máxima e índice de fadiga em atletas de futsal feminino: uma análise entre as posições. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 25, n. 4, p. 84-91, 2017.

DE FREITAS, Victor Hugo et al. Treinamento direcionado ao desenvolvimento de potência e desempenho físico de jogadores de futsal. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 21, p. e60119-e60119, 2019.