



SALÃO DE INICIAÇÃO  
CIENTÍFICA JÚNIOR  
SALÃO DE INICIAÇÃO  
CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA



EXPOULBRA  
2015

MOSTRA DAS CIÊNCIAS  
E INOVAÇÃO  
FÓRUM DE PESQUISA  
CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA



## EFEITOS DO TREINAMENTO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAIS

Osvaldo D. Siqueira; Daniel C. Garlipp; Luis F. Stein; Luiz A. B. Crescente; Marcelo  
Cardoso

### Introdução

Uma das dimensões importantes na explicação do modelo multifatorial de rendimento esportivo são as variáveis antropométricas. Por isso, a necessidade de conhecer e controlar os componentes da composição corporal, a massa de gordura e a massa muscular. Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo verificar os efeitos de um mesociclo de treinamento sobre a composição corporal de jogadores de futebol profissional, comparando massa corporal total, % de gordura e % de massa muscular.

### Materiais e Métodos

Foram avaliados 26 atletas do sexo masculino, de uma equipe de futebol profissional, com idades entre 19 e 30 anos, que atuam na primeira divisão do futebol gaúcho. Foi realizada uma avaliação antropométrica no início da pré-temporada e uma segunda avaliação após o mesociclo de treino, com um intervalo de 35 dias entre as avaliações. Foi avaliada a massa corporal total, dobras cutâneas (subescapular, tricipital, suprailíaca e abdominal) e dois diâmetros, biestilóide e biepicondiliano do fêmur. A determinação do % de gordura foi através do protocolo de Faulkner (1968) e o % de massa muscular obtida pela equação proposta por Drink e Ross (1988). Foi adotada a estatística descritiva para apresentar o perfil antropométrico dos atletas, referindo os valores de médias e desvios padrão. Nas análises inferenciais, foi utilizado o teste *t* pareado. O nível de significância adotado foi de 5% e o software adotado nas análises foi o SPSS 20.0.

### Resultados

Os principais resultados demonstraram pequeno decréscimo ( $82,10 \pm 11,73$  para  $81,27 \pm 10,73$ ) na massa corporal total, como também uma diminuição nos valores do % de gordura ( $13,5 \pm 3,58$  para  $11,82 \pm 2,32$ ) da primeira para a segunda avaliação. Em relação às percentagens de massa muscular houve um aumento da primeira ( $46,53 \pm 2,99$ ) para a segunda avaliação ( $48,05 \pm 1,66$ ). Esse comportamento foi evidenciado pelos jogadores em todas as posições. Os resultados evidenciaram reduções estatisticamente significativas na massa corporal total e na percentagem de gordura corporal dos jogadores. Já a percentagem de massa muscular aumentou significativamente após o período de aplicação das sessões de treinamento.

### Conclusão

Conclui-se que mesmo em um curto período de treinamento, um mesociclo realizado na pré-temporada, o programa de treino realizado ocasionou efeitos significativos sobre a composição corporal dos jogadores de futebol profissional dessa equipe. A especificidade funcional de cada posição e as características antropométricas dos jogadores, associadas às atividades e cargas de treino aplicadas no período, são fatores importante a serem consideradas no controle e alterações da composição corporal do atleta.

### Referências

LAFIMED - Laboratório de Fisiologia e Medicina do Exercício.



EXPANDA SUA MENTE.  
MUDE SEU MUNDO.

