

### Demandas fisiológicas no futebol

*Ferreira Jr. DA*

Curso de Especialização em Futebol / Universidade Federal de Viçosa – MG/Brasil

#### Resumo

O futebol caracteriza-se por uma atividade intermitente com esforços repetidos de curta duração e alta intensidade, tendo sido alvo de inúmeras pesquisas científicas principalmente no que diz respeito aos aspectos fisiológicos que envolvem uma partida de futebol. Este estudo descritivo bibliográfico identifica as demandas fisiológicas dos jogadores para uma partida de futebol através de análise de variáveis mecânicas como as distâncias percorridas, a velocidade e o tempo para percorrer as distâncias e variáveis biológicas como a frequência cardíaca, o consumo de oxigênio e o lactato sanguíneo para determinar o gasto energético, com o objetivo de traçar um possível perfil fisiológico ideal aos jogadores de futebol do sexo masculino pertencentes à categoria de profissionais. Para a definição do perfil fisiológico foram levados em consideração os aspectos cardiorespiratórios como o consumo máximo de oxigênio e o limiar anaeróbico, os aspectos neuromusculares como o nível de força e velocidade desenvolvido em testes de corrida e salto e aspectos antropométricos e de composição corporal. Os valores encontrados podem servir como princípios norteadores da elaboração de um planejamento de preparação física coerente aos jogadores de futebol, contribuindo para a reprodução nos treinamentos das situações encontradas nas partidas de futebol.

**Palavras-chave:** Demandas, Perfil fisiológico, Futebol.

#### Abstract

Soccer is characterized for an intermittent activity with repeated exercises of high intensity and short duration; it has been target of several scientific researches mainly on the physiological aspects that are involved on a soccer match. This bibliographic research identifies the physiological demands of soccer players on the game trough mechanic variables like the covered distance and the speed, biological variables like heart rate, oxygen uptake and blood lactate to determinate the energetic spent, intending to trace a possible physiological profile to adult men soccer players. To trace the physiological profile, is consider endurance aspects like maximal oxygen uptake and anaerobic threshold, neuromuscular aspects like strength and speed measured in jumping and running tests and anthropometric aspects like body composition. The results may serve as a principle on the elaboration of the physical training planning to the soccer players, contributing to the reproduction of the real situation lived on a soccer match to the physical training.

**Key Words:** Demands, Physiological profile, Soccer.