

COMPARAÇÃO DA FORÇA MÁXIMA ABSOLUTA E RELATIVA ENTRE JOGADORES PROFISSIONAIS DE EQUIPES DE FUTEBOL E FUTSAL

FERRARI, H. R.¹; COSTA; J. L. D.¹; SILVA, L. G.¹; MARTINS, V. J.¹, FERNANDES, R.¹, TIGGEMANN, C. L.^{1,2}

¹Universidade do Vale do Taquari (UNIVATES)

² Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG)

higor_ferrari@hotmail.com.

As características do futebol de campo se dá por ações motoras intervaladas de curta duração e alta intensidade, que variam entre momentos de menor intensidade e maior duração, o que exige do atleta um elevado nível de qualidades físicas e habilidades. No futsal, há predomínio de habilidades e qualidades físicas relacionadas à resistência aeróbia, anaeróbia alática e láctica, resistência muscular localizada, potência, tempo de reação, flexibilidade e velocidade, assim como de coordenação, agilidade e velocidade de reação, o que caracteriza os esportes comuns um ao outro. A força muscular, em ambos, é uma capacidade que influencia consideravelmente nas qualidades e habilidades dos atletas. Além disso, o desempenho muscular é um dos principais fatores intrínsecos relacionados à lesão e pode ser caracterizado pela capacidade dos músculos produzirem torque, trabalho, potência e resistência. Objetivo: Comparar a força máxima absoluta e relativa entre jogadores profissionais de futebol e futsal. Métodos: A amostra foi composta por 42 atletas profissionais de equipes da cidade de Lajeado, RS, sendo 24 de futebol (23,5±5,7 anos) e 18 de futsal (27,0±5,6 anos). As avaliações foram realizadas na Universidade do Vale do Taquari (Univates), junto ao Laboratório de Fisiologia do Exercício. Foram avaliadas a massa corporal (MC) por meio de balança mecânica e a força máxima por meio do teste de uma repetição máxima (1RM) no equipamento *leg press* (Bonna Vita). A força relativa foi calculada por meio da divisão do valor de 1RM pela MC. Os dados são apresentados por média e desvio padrão, sendo a comparação entre os grupos realizada por meio do teste T independente ($p < 0,05$). Resultados: Os resultados indicaram que os atletas de futsal apresentam valores significativamente menores de MC (70,59±8,36 vs 81,42±9,20 kg; $p < 0,001$), maiores de força máxima absoluta (107,89±29 vs 83,08,5±11,78 kg; $p < 0,001$) e maiores de força relativa (1,53±0,24 vs 1,03±0,19; $p < 0,001$). Conclusão: Atletas de futsal apresentam melhor desempenho na força máxima absoluta e relativa quando comparados à atletas de futebol.

Palavras-chave: Futebol. Futsal. Atleta profissional. Força muscular.