

RESUMO - MEDIDAS E AVALIAÇÃO, FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO E
BIOMECÂNICA

**EFEITO DA FREQUÊNCIA DO TREINAMENTO INTERVALADO SOBRE
PARÂMETROS CARDIOVASCULARES, DESEMPENHO AERÓBIO E
SPRINTS REPETIDOS EM JOVENS FUTEBOLISTAS**

Anderson Santiago Teixeira (anderson.santiago.teixeira@ufsc.br)

Paulo Vitor (paulosouzaedf@outlook.com)

Pedro Nunes (pedrovn2001@gmail.com)

Iago Souza (000.bruno1996@gmail.com)

Jean De Souza (jean.souza.com@gmail.com)

Juliano Fernandes (juliano.fernandes@ufsc.br)

Introdução: O treinamento intervalado (TI) pode resultar em melhoras no sistema cardiovascular, no desempenho aeróbio e na capacidade de sprints repetidos (RSA) em jovens futebolistas. No entanto, os efeitos da frequência do TI sobre essas medidas ainda são pouco conhecidos. Portanto, o objetivo do estudo foi comparar o efeito da frequência do TI realizado 1x ou 2x por semana (TI1X e TI2X) sobre a frequência cardíaca (FC) submáxima, desempenho aeróbio e sprints repetidos em jovens futebolistas. Métodos: 21 jogadores de futebol ($16,6 \pm 0,5$ anos; $68,3 \pm 6,8$ kg; $175,5 \pm 8,0$ cm) foram randomizados aleatoriamente para os seguintes grupos: TI1x (n= 11) ou TI2x (n=10). O TI durou 5 semanas e foi composto por duas séries de 6-8 min usando o regime de esforço:pausa 12 s: 12 s. A intensidade inicial do TI foi de 100% do pico de

velocidade (PV) do teste de Carminatti (T-CAR), com aumentos de 5% a cada 2 semanas. Antes e depois do TI foram avaliadas as seguintes variáveis: FC submáxima (FC5'+5') a partir do teste 5'+5', PVT-CAR, melhor tempo (MT) e tempo médio (TM) no teste de RSA. A ANOVA two-way de medidas repetidas foi usada para comparar as variáveis antes e depois do TI entre os grupos. Resultados: O PVT-CAR aumentou significativamente após o TI nos grupos TI1x ($15,95 \pm 0,39$ vs. $16,29 \pm 0,62$ km·h⁻¹; $p = 0.031$) e TI2x ($15,93 \pm 0,72$ vs. $16,31 \pm 0,71$ km·h⁻¹; $p = 0.031$). Por outro lado, nenhuma mudança foi observada para a FC5'+5', MT e TM após o TI nos grupos TI1X e TI2X ($p > 0,05$). Conclusão: 5 semanas de TI, independente da frequência de treinamento, induziram apenas pequenos aumentos ($\Delta = 2\%$) no desempenho aeróbio (representado pelo PVT-CAR), sem nenhuma alteração cardiovascular e no desempenho de RSA de jovens futebolistas.

Palavras-chave: frequência cardíaca; shuttle-run; team sports; teste de carminatti; treinamento intermitente.