

O IMPACTO DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA PERFORMANCE ATLETAS DE FUTEBOL

Fillipe Alberto Chagas Ferreira (fillipealbertochagas@gmail.com)

Ronaldo Pockel Monteiro (ronaldo.monteiro@unigran.br)

Essa pesquisa apresenta a relevância que o exercício resistido tem na periodização do treinamento para atletas de futebol, tendo como objetivo avaliar qual o real impacto que esta modalidade praticada pode ter na performance dos mesmos. Com foco na importância das especificidades do treinamento voltado ao desempenho de alto nível dos jogadores profissionais; além de também verificar sua essencialidade, ou não, para o tratamento e prevenção de lesões, citando alguns programas de reabilitação normalmente seguidos. Para isso, foi realizado um levantamento bibliográfico de abordagem qualitativa que cumpriu certos critérios de inclusão e exclusão, no qual utilizou-se principalmente de artigos; revistas e livros. Para conseguir as respostas da questão norteadora foram realizadas pesquisas aprofundadas em periódicos online através de artigos científicos disponibilizados principalmente no Google Acadêmico; Scielo e Efdportes. O período de coleta destes materiais foi nos meses abril e maio do ano de 2022, levando em consideração e tendo por base a produção científica do tema abordado e também de assuntos congruentes com o mesmo. As buscas nos periódicos citados acima deram origem à leitura resumida de cerca de 40 artigos científicos, tanto do tema proposto quanto do tais assuntos congruentes também citados acima. Se utilizando principalmente de trabalhos brasileiros e portugueses. Destaca-se que este trabalho possui um

viés interdisciplinar presente em sua metodologia, por isso, não só trabalhos da área de educação física foram coletados, mas também de disciplinas adjacentes como fisioterapia, nutrição e medicina; Tais serviram de sustento para enfatizar a resposta do problema e deixar explícito a importância do estudo sobre o tema em questão. Para tal verificação foram usadas algumas citações de autores renomados, entre eles Antônio Carlos Gomes, que dentre várias atividades de seu currículo, já atuou como diretor científico de uma grande equipe da primeira divisão do campeonato brasileiro. Após esta análise, foi possível identificar a grande relevância dos exercícios resistidos para esses atletas, mostrando algumas especificidades que incluem variáveis que vão desde cargas e repetições a técnicas e exercícios. Os benefícios são vários, a prática se mostrou importante na explosão física, no salto, no arranque, no embate corpo a corpo, na resistência muscular e em várias outras características do futebol. Também na prevenção e tratamento de lesões esses exercícios se mostraram bastante eficientes quando solicitados pela equipe de departamento médico. Desse modo, destaca-se a evolução do estudo sobre o tema nas últimas décadas e que, sem dúvida alguma, isso contribuiu para o aumento na performance dos atletas e consequentemente para o desenvolvimento do esporte.