

**AVALIAÇÃO FÍSICA DE JOGADORES DE FUTEBOL
PERTENCENTES A DIFERENTES CATEGORIAS**

Fabício Cesar de Paula Ravagnani^{1,2},
Alesandro Garcia^{2,3},
Christianne de Faria Coelho^{2,3},
Adilson Domingos dos Reis Filho^{2,3,4},
Fabício Azevedo Voltarelli²

RESUMO

O presente trabalho objetivou avaliar o perfil antropométrico, a capacidade aeróbia e a resistência muscular de atletas (n=32) pertencentes às categorias profissionais, sub-17 e sub-15 no início do Campeonato Sul Matogrossense de Futebol. IMC não apresentou diferença significativa quando comparados todos os grupos. No teste abdominal, P apresentou nível de classificação= Excelente, S17=Médio e S15=Regular. Para flexão de braços, observou-se: S15 e S17=Bom; P= Médio. Os valores de VO_{2max} mostraram-se superiores no grupo P se comparados aos demais. Tais valores permitiram classificar P = Excelente e S15 e S17= Bom. Os resultados indicaram que o condicionamento físico no futebol pode ser determinado pela categoria, levando-se em conta o estágio maturacional dos atletas.

Palavras-chave: Futebol, Controle do treinamento, Avaliação física, Rendimento.

ABSTRACT

Physical evaluation of football players belonging to different categories

This study aimed to evaluate the anthropometric profile, the aerobic capacity and the local muscle resistance in athletes (n=32) belonging to professional, sub-17 and sub-15 categories in the beginning of Sul Matogrossense football Cup. BMI did not show significant differences when compared to all groups. In the abdominal test, P presented classification level= Excellent; S17= Medium and S15= Regular. In the arms flexion test, it was observed: S15 and S17= Good; P= Medium. The values of VO_{2max} showed to be higher in the P group if compared to other groups. These values allowed classifying P= Excellent and S15 and S17= Good. Results indicated that the physical conditioning in football it can be determined by categories, taking into account the maturational stage of the athletes.

Key words: Control of training, Physical evaluation, Performance.

1-Instituto Federal de Roraima (IFRR) Boa Vista, RR

2-Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Faculdade de Educação Física, Núcleo de Aptidão Física, Metabolismo e Saúde (NAFIMES), Programa de Pós-Graduação em Biociências/Nutrição, Cuiabá, MT

3-Universidade de Cuiabá (UNIC)

4-Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

E-mail:

fabricioravagnani@hotmail.com

Endereço do Autor para Correspondência:

Prof. Dr. Fabrício César de Paula Ravagnani
 Rua: Garcia Neto 395, casa 14, Jd, Kennedy,
 Cond. Porto Seguro
 CEP: 78 065 050
 Cuiabá-MT

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o futebol brasileiro apresentou uma considerável evolução. Houve, paralelamente, mudanças nos aspectos afetivo-social, cognitivo e, principalmente, físicos, fazendo com que os jogos ficassem mais dinâmicos e com a execução de movimentos mais rápida e precisa.

Assim, o futebol técnico “futebol arte” foi substituído pelos componentes físicos “futebol força” e táticos (Ravagnani e colaboradores 2003).

Desta forma, a otimização das capacidades físicas dos atletas, tanto das categorias de base como da profissional, trouxe equilíbrio no que se refere à prática desportiva entre equipes.

Devido a esse fator, o desenvolvimento de novos métodos, voltados tanto para a preparação física como para aspectos táticos, tornou-se extremamente importante (Cunha, 2003).

Para a programação e periodização do treinamento das capacidades físicas faz-se necessária a realização de testes que determinem variáveis relevantes para o desporto.

Bravo (2004) preconiza que os testes devem seguir alguns métodos para verificar a sua especificidade, os quais devem apresentar: validade, confiabilidade, estabilidade e objetividade.

De acordo com Schmid e Alejo (2002), o teste é o caminho mais efetivo e objetivo para se avaliar um programa de treinamento.

O uso do pós-teste permite avaliar, com precisão, inúmeras variáveis importantes. Os testes físicos são utilizados por três principais motivos: reunir informações, comparar dados e determinar métodos de treinamento baseados nos resultados dos testes.

Segundo Garcia, Muiño e Teleña (1977), os testes físicos auxiliam no conhecimento da evolução dos jogadores, na seleção dos mesmos para cada posição, no descobrimento de novos talentos e na reavaliação do trabalho.

Para Rinaldi e Arruda (2001), “a avaliação física dos jogadores de futebol tem se mostrado importante no sentido de oferecer parâmetros mais exatos para um programa de treinamento”.

O futebol é uma modalidade esportiva intermitente, com constantes mudanças de intensidade e direção. A imprevisibilidade dos acontecimentos e ações, durante uma partida, exige que o atleta esteja preparado para reagir aos mais diferentes estímulos da maneira mais eficiente possível (Barbanti, 1996).

Sabe-se que a maioria das atividades relacionadas ao futebol competitivo é de intensidade submáxima.

Por ser considerada uma modalidade complexa, o futebol apresenta dificuldade no que diz respeito à criação de modelos específicos para a avaliação e controle do treinamento (Dufor, 1989; Fernandez, 1994; Campeiz, 1997).

No entanto, torna-se de fundamental importância o controle das ações competitivas dos futebolistas, objetivando encontrar parâmetros que contribuam na formulação de sistemas de preparação mais eficientes.

A potência anaeróbia representa uma variável muito importante para os atletas. Muitos são os testes para estimar essa capacidade, mas, ao mesmo tempo, nem todos fornecem informações precisas relacionadas aos processos bioenergéticos envolvidos nas solicitações neuromusculares (Bosco, 1994).

Basicamente, o futebol pode ser analisado a partir de duas situações: os momentos de posse de bola e os momentos sem posse de bola. Durante os jogos, 98% dos deslocamentos são realizados sem a posse de bola, justificando-se a importância de uma boa preparação física.

No plano fisiológico, independentemente da posição ocupada em campo, o futebolista é exigido aproximadamente entre 13 e 15 % da duração de uma partida; nesses curtos períodos ocorrem as ações determinantes para a conclusão de uma jogada, as quais correspondem a aproximadamente 125 ações intensas por jogo (Carzola, Fahri, 1998).

Entende-se por ações intensas todos os deslocamentos de curta duração, dribles, saltos, mudanças de direção, confrontos e disputas com e sem a posse de bola.

Como estas ações duram entre 1 e 5 segundos, isto representa uma ação intensa a cada 45 segundos. Portanto, a recuperação rápida entre duas ou mais ações intensas torna-se uma exigência, como consequência

da evolução do jogo (Carzola, Fahri, 1998; Bangsbo, 1994).

Nesse sentido, informações relacionadas a variáveis as quais procuram evidenciar características de crescimento e desenvolvimento, composição corporal, desempenho motor e suas interações podem constituir importantes indicadores dos níveis de saúde do atleta (Guedes e Guedes, 1997).

Segundo Cyrino (2002), a prescrição de programas de treinamento para diferentes modalidades esportivas requer um amplo conhecimento da especificidade de cada uma delas.

Dessa forma, em modalidades coletivas, o conhecimento sobre a composição corporal, bem como sobre os aspectos neuromotores, tem-se revelado imprescindível para a caracterização das exigências específicas desse esporte, sendo, nesse sentido, necessária a realização de uma gama de avaliações.

Portanto, os treinos devem mimetizar situações de competição, devendo as características do esforço solicitado em situações competitivas ser consideradas como critérios para a estruturação do planejamento do treinamento (Pinto, 1991).

Para Weineck (2000), os testes motores representam uma forma de avaliação e controle do desempenho e de prescrição do treinamento.

Dessa forma, a prescrição do treinamento é orientada pelos testes de controle, esses realizados de forma complexa (observação do jogo) e também pelos testes motores simples e em condições de treinamento.

Estes devem envolver fatores tanto de condicionamento físico como os aspectos relacionados aos componentes técnicos e táticos.

A capacidade aeróbia, bem como a avaliação do desempenho motor relacionado à resistência muscular localizada, caracteriza-se por ser de extrema importância e relevância para os atletas de futebol.

Muitos são os testes para estimá-los, no entanto nem todos fornecem informações fidedignas relacionadas aos processos bioenergéticos envolvidos nas solicitações neuromusculares e sua relação com a categoria em que o atleta se insere bem como com a composição corporal dos mesmos.

Dessa forma, estudos que abordem a avaliação desses parâmetros são requeridos.

O objetivo do presente estudo foi avaliar o perfil antropométrico, a capacidade aeróbia e a resistência muscular localizada de atletas de futebol pertencentes a diferentes categorias.

MATERIAIS E MÉTODOS

Desenho experimental e caracterização da amostra

O estudo foi desenvolvido no primeiro semestre de 2006, durante o início do Campeonato Sul Matogrossense de Futebol.

Participaram do estudo atletas de futebol, todos do sexo masculino e pertencentes ao Esporte Clube Comercial, com sede na cidade de Campo Grande.

Os mesmos foram classificados em diferentes categoriais/grupos: profissional (P; n=13): idade média= 19,5±2,3 anos; Sub-17 (S17; n=8): idade média= 16,0±0,9 anos e Sub-15 (S15; n=11): idade média de 14,0 ± 0,5 anos.

A realização de todos os experimentos envolvendo seres humanos, no presente estudo, seguiu as normas da resolução específica do Conselho Nacional de Saúde (nº 196/96), incluindo a assinatura de um termo de consentimento informado e a proteção da privacidade dos sujeitos.

O presente trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, fato que permitiu a realização do estudo.

As coletas foram efetuadas no início dos treinamentos no período pré-competitivo, sempre no período da manhã, totalizando dois dias de coleta e dez horas de avaliações.

Avaliação Antropométrica

As avaliações antropométricas foram feitas por meio de:

Peso corporal e estatura: obtidos por meio de balança eletrônica marca Soehnle Professional 7755® (máx 200 Kg x 100 g), com estadiômetro acoplado.

Índice de massa Corporal: a partir das medidas de peso e estatura foi calculado o índice de massa corpórea (IMC) por meio do quociente peso corporal/estatura², sendo o peso corporal expresso em quilogramas (Kg) e a estatura em metros (m), conforme protocolo

sugerido pela Organização Mundial da Saúde (1995).

Avaliação da capacidade aeróbia

Para a determinação da capacidade aeróbia ($VO_{2máx}$ indireto) dos atletas utilizamos o protocolo de teste de 12 minutos de Cooper (Cooper, 1968).

Fórmula de determinação: $VO_{2máx} = (\text{Dist. percorrida (metros)} - 504.9) / 44.73$
 $= VO_2$ em ml 1/(kg.min).

Resistência muscular localizada

Foram utilizados os seguintes testes para a determinação da resistência muscular localizada:

Teste abdominal de Pollock e Wilmore (1993): Este teste avaliou a resistência do músculo abdominal dos indivíduos, os quais realizaram as chamadas "Flexões Abdominais com Apoio".

Os indivíduos testados deitaram-se em decúbito dorsal (de costas) em colchonete, joelhos fletidos em 90 graus, planta dos pés tocando no solo e pés fixados no chão (auxílio do avaliador e mãos posicionada na região da nuca).

Os sujeitos efetuaram o movimento de flexão abdominal até encostar os cotovelos nos joelhos, voltando à posição inicial até que as omoplatas tocassem o solo.

O avaliador contou quantas vezes os indivíduos conseguiram executar este movimento em 1 minuto.

Foi permitido que os sujeitos descansassem entre as repetições, caso os mesmos não conseguissem executar a tarefa ininterruptamente.

A aprendizagem do movimento foi efetuada por, no máximo, três tentativas antes do teste propriamente dito.

Teste de flexão de braços de Pollock e Wilmore (1993): Este teste avaliou a resistência de membros superiores dos indivíduos, os quais executaram as chamadas "Flexões de Braços".

O teste iniciou-se com os cotovelos dos sujeitos estendidos e relaxados, com apoio de ponta dos pés atrás, sendo que pernas, quadris e costas encontravam-se totalmente alinhados. As mãos estavam posicionadas na linha e largura dos ombros.

O indivíduo avaliado flexionou os cotovelos e os estendeu até que os mesmos alcançassem o nível dos ombros e, assim, voltando à posição inicial. A aproximação do

corpo com o chão, sem tocá-lo e sempre alinhado, era obrigatória.

Análise estatística

Os resultados foram apresentados como média e desvio padrão. A interpretação dos dados foi feita por meio da análise descritiva dos dados.

RESULTADOS

Quando analisada a variável massa corporal, o grupo P mostrou-se 35,7% acima do grupo S15 e 5,4% se comparado ao grupo S17. Ainda, S17 apresentou valores 28,6% superiores ao grupo S15 (Tabela 1).

No que se referem aos resultados obtidos de IMC, todos os grupos apresentaram classificação Normal (Tabela 1).

Em relação ao teste de resistência abdominal, os grupos apresentaram diferentes níveis de classificação (Tabela 1).

Os resultados obtidos pelo grupo P mostraram-se 49,0% maiores em relação a S15 e 33,0% a S17. Por outro lado, S17 foi superior na magnitude de 12,0% se comparado a S15.

Os valores de distância percorrida no teste de corrida de 12 minutos de Cooper mostraram que os grupos P e S17 encontra-se em um mesmo nível e classificação (Excelente), ao passo que o sub 15 é classificado apenas como Bom (Tabela 1).

Os valores obtidos pelo grupo P mostraram-se 23,7% superiores em relação a S15 e 15,1% se comparado a S17. Quando comparados os grupos S17 e S15, o primeiro apresentou valores 7,5% superiores ao segundo.

Os resultados obtidos por meio da aplicação do teste de flexão de braço mostram que os grupos P e S17 foram classificados como Bom, no entanto, o grupo S15 foi classificado como Médio (Tabela 1).

Observou-se, também, que o grupo P apresentou valores 19,1% superiores a S15 e 14,2% a S17. Em adição, o grupo S17 mostrou-se 14,2% superior se comparado a S15.

Os valores de $VO_{2máx}$, determinados de forma indireta pelo teste de corrida de 12 minutos de Cooper, não apresentaram diferença quanto à classificação de desempenho se comparados aos grupos S17 e S15, onde ambos foram classificados como Bom. Por outro lado, o grupo P apresentou

classificação Excelente (Tabela 1). O grupo P apresentou valores de $VO_{2máx}$ 22,6% superiores ao grupo S15 e 14,5 % em relação

ao grupo S17. Quando comparados os grupos S17 e S15, o primeiro apresentou valores 9,4% superiores ao segundo.

Tabela 1 - Valores médios referentes às variáveis antropométricas, capacidade aeróbia ($VO_{2máx}$) e desempenho motor dos atletas e respectivas classificações.

Variáveis	Grupo P (n=13)		Grupo S17 (n=8)		Grupo S15 (n=11)	
MC (kg)	70,9±7,8	----	67,2±17,4	----	52,3±2,2	----
Estatuta (m)	1,75±0,06	----	1,72±0,08	----	1,63±0,03	----
IMC (kg/m ²)	23,1±1,6	normal	22,4±3,8	normal	19,5±0,8	normal
FB (rep)	33,7±11,6	bom	29,5±9,6	bom	28,3±5,8	médio
ABD (rep)	51,2±9,2	excelente	38,5±10,3	médio	34,4±4,4	regular
Dist.P. (m)	3380,8±212,0	excelente	2963,1±343,2	excelente	2730,9±459,9	bom
$VO_{2máx}$ (ml/kg/min)	64,1±4,7	excelente	54,8±7,6	bom	49,6±10,2	bom

IMC (Índice de massa corporal); FB (Teste flexão de braço); ABD (Teste abdominal); DP (Distância percorrida); $VO_{2máx}$ (Volume máximo de oxigênio).

DISCUSSÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), indivíduos que possuem valores de IMC entre 18,5 e 24,9 kg/m² não apresentam quadro de sobrepeso nem tampouco de obesidade e, ainda, tais valores não estão associados a riscos à saúde.

Para Heyward e Stolarczyk (1996), a avaliação do perfil antropométrico é um componente da aptidão física de grande importância na determinação e orientação de programas de controle do peso corporal.

Tal determinação é extremamente útil para estimar o "peso corporal ideal", monitorar as mudanças na composição corporal decorrente dos processos de crescimento, desenvolvimento e maturação e identificar riscos para a saúde, estes associados a altos e baixos níveis de gordura corporal.

O conhecimento da evolução desses parâmetros pode interferir de forma positiva sobre a performance do atleta.

A resistência muscular localizada de membros superiores possui importância fundamental no resultado do desempenho, uma vez que o indivíduo, principalmente o atleta, tem necessidade de se mover e de suportar seu próprio peso corporal, sempre contra a ação da gravidade.

Os resultados do presente estudo mostraram que a idade (maturação biológica) pode interferir de forma importante sobre os resultados de testes dessa natureza, uma vez que os atletas mais novos apresentaram

valores inferiores em relação aos atletas mais velhos.

Guedes e colaboradores (2002) mostraram que adolescentes na faixa etária de 15 a 18 anos apresentaram resultados médios, após a aplicação do teste de abdominal, em um minuto, de 42,9±7,3.

Segundo protocolos de avaliação e classificação propostos por Pollock e Wilmore (1993), os resultados obtidos pelo presente estudo estão dentro da normalidade exigida para a modalidade futebol.

Apenas o grupo S15 apresentou valores classificados como Regular, sugerindo que o fator maturação biológica interferiu nos resultados, uma vez que a musculatura nessa região ainda não está totalmente desenvolvida nesses indivíduos.

Uma boa resistência muscular na região abdominal é importante tanto para a postura como para a estabilização do tronco, sendo estes de extrema relevância no que diz respeito à efetuação dos movimentos inerentes ao futebol.

A capacidade aeróbia, geralmente estimada pelo consumo máximo de oxigênio por meio de diversos testes, diretos ou indiretos, caracteriza-se por ser de extrema importância para o futebol, uma vez que a duração total, bem como as ações desse esporte, necessita de fornecimento de energia proveniente do metabolismo oxidativo.

Agnevik (1970), em estudo realizado com atletas de futebol profissionais suecos, observaram valores médios de $VO_{2máx}$ na magnitude de 56,5 ml/Kg/min.

Ainda Aoki (2002), em outro estudo desenvolvido com futebolistas húngaros, observou os seguintes valores individuais: primeiro colocado 66,6 ml/Kg/min, segundo colocado 64,3 ml/Kg/min e terceiro colocado 63,3 ml/Kg/min.

Em adição, Jones e Helmes citado por Silva (1998), detectaram, em futebolistas na faixa etária entre 14 e 18 anos, valores que variaram entre 55,1 e 61,1 ml/Kg/min.

Em outro estudo, Puga e colaboradores (1993) encontrou, em futebolistas da primeira divisão do Campeonato Português, valores de 52,7 ml/Kg/min para os goleiros; 62,1 ml/Kg/min para jogadores de defesa; 61,9 ml/Kg/min para meios campistas e 60,6 ml/Kg/min para atacantes. No presente estudo, os valores de $VO_{2máx}$ determinados em atletas pertencentes a diferentes categorias (P, S17 e S15) demonstraram estar de acordo com os parâmetros internacionais verificados na literatura. São escassos estudos que compararam diferentes categorias a partir de parâmetros da capacidade aeróbia, tais como o $VO_{2máx}$.

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo indicaram que o condicionamento físico no futebol pode ser determinado pela categoria, levando-se em conta o estágio maturacional dos atletas.

Com isso, poder-se-á aplicar uma preparação para o esporte de maneira adequada e que respeite o estágio maturacional do sujeito, considerando-se sua individualidade e especificidade.

REFERÊNCIAS

- 1-Agnevik, G. Fotball: Indrottsfysiologi. Stockholm:Trygg- Hansa. 1970.
- 2-Aoki, M.S. Fisiologia, treinamento e nutrição aplicados ao futebol. Jundiaí, Fontoura, 2002.
- 3-Bangsbo, J. The physiology of soccer with special reference to intense intermittent exercise. Acta Physiologica Scandinavica, Vol. 151, suppl. 619, 1994.

4-Barbanti, V.J. Treinamento físico: bases científicas. 3ª edição. São Paulo, CLR Balieiro, p.116,1996.

5-Bravo, A.L. Test para el control de la condición física del jugador de fútbol en condiciones especiales. Revista Digital, Buenos Aires, Año 10, Núm. 70, 2004.

6-Bosco, C. Aspectos Fisiológicos de la preparación física Del futbolista. Barcelona, Paidotribo, 1993

7-Bosco, C. Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Revisão e Adaptação de Jordi Mateo Vila. 2ª edição. Barcelona. Paidotribo, 1994.

8-Campeiz, J.M. A caracterização do esforço físico realizado durante uma partida de futebol. Revista Uniclax, Vol. 1, Núm. 6 p.90-104, 1997.

9-Carzola, G., Farhi, A. Football: exigences physiques et physiologiques actuelles. Rivue EPS. Education physique et sport. Núm. 273, p. 60-66, 1998.

10-Cooper, K. H. A means of assessing maximal oxygen intake: correlation between field and treadmill testing. Journal of the American Medical Association, Chicago, Vol. 203, p.135-138, 1968.

11-Cunha, F. A. Estudo do treinamento físico aplicado à categoria juvenil (sub-17) em equipes de futebol do Estado de São Paulo. 2003. Dissertação Mestrado. Universidade Guarulhos, Guarulhos. 2003.

12-Cyrino, E.S.; Aaltimari, L.R.; Okano, A.H.; Coelho, C.F. Efeitos do treinamento de futsal sobre a composição corporal e o desempenho motor de jovens atletas. Revista Brasileira Ciência e Movimento, Vol.10, Núm.1, p.41-46, 2002.

13-Dufour, W. Las técnicas de observación del comportamiento motor. Fútbol: La observacion tratada mediante ordenador. Stadium, p.8-16, 1989.

14-Fernandes, J.L. Futebol: ciência, arte ou...Sorte! Treinamento para profissionais: alto rendimento: preparação física, técnica, tática e avaliação. São Paulo: E. P. U. 1994.

Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbff.com.br

15-Garcia, C.M.; Muiño, E.T.; Teleña, A.P. La Preparación Física en el Fútbol. Madrid: [s.n.], 1977.

16-Guedes, P.; Guedes, E.R.P. Influência do nível socioeconômico e do aspecto racial em variáveis antropométricas e motoras de moças maturadas e não maturadas. *Revista Brasileira de Ciência do Movimento*, Vol.11, Núm. 2, p.41-51, 1997.

17-Guedes D.P.; e colaboradores Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. *Revista Brasileira de Ciência do Movimento*, Vol.10, Núm.1 p.32-43, 2002.

18-Heyard, V.H.; Stolarczyk, L.M. Applied Body Composition Assessment champosigne: Human Kineties, 1996.

19-OMS. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854. Geneva: World Health Organization, 1995.

20-Pinto, J. Ciências do desporto e a prática desportiva. Atlas, p.23-33, 1991.

21-Pollock, M.L.; Wilmore, J.H. Exercícios na Saúde e na doença, 2ª edição. Rio de Janeiro. Medsi. 1993.

22-Puga, N.; e colaboradores. Physiological profile of a 1st division Portuguese professional football team. In: Reilly e colaboradores. eds. Science and Football II, London: E. & F.N. Spon. 1993. p. 40-42.

23-Ravagnani, F.C.R.; e colaboradores. Declínio do consumo máximo de oxigênio em função da idade em indivíduos submetidos a teste ergoespirométrico. In: XXVI Simpósio Internacional de Ciência do Esporte. Resumo 98. p.261-61. 2003.

24-Rinaldi, W.; Arruda, M. Teste de campo para avaliação de VO2max de jogadores de futebol juvenil. In: II Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e VIII Simpósio Paulista de Educação Física, 2001. Rio Claro. Resumos. Motriz, Rio Claro. Universidade Estadual Paulista, Vol.7, Núm.1, Suplemento, p.187. 2001.

25-Schmid, S.; Alejo, B. Complete Condition for Soccer. Champaign: Human Kinetics, p.184, 2002.

26-Silva, S.G. e colaboradores. Avaliação funcional multivariada em jogadores de futebol profissional: uma metanálise. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 4. p.182-196, 1998.

27-Weineck, J. Futebol Total: o treinamento físico no futebol. Phorte. 2000.

Recebido 03/02/2012

Aceito 09/02/2012