CAPÍTULO I
INTRODUÇÃO

O Futebol é a modalidade desportiva que consegue mobilizar mais massa humana a nível mundial. Este facto está bem implícito na nossa sociedade e todos os dias vemos a importância que lhe é atribuída nos meios de comunicação social.

Assim, a afirmação de Garganta (2001) adquire um sentido coerente e reflexivo. O autor refere que o Futebol reclama, a todos os agentes que nele gravitam, uma cada vez maior responsabilização e competência, considerando as respectivas esferas de intervenção. Aos treinadores exige-se que fundamentem a sua prática em ideias próprias, pois é isso que faz deles especialistas na matéria.

No âmbito desportivo, diz-se frequentemente que se deve treinar conforme se joga, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a competição e o treino. Aliás, o princípio da especificidade preconiza que sejam treinados os aspectos que se prendem directamente com as situações de jogo (estrutura do movimento, tipo de esforços, natureza das tarefas) no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições conseguidas no treino para o contexto específico do jogo.

Pretende-se, portanto, que a preparação seja adequada, isto é, induza adaptações específicas que viabilizem uma maior eficácia de processos na competição.

Os comportamentos manifestados pelos futebolistas durante o jogo traduzem, em grande parte, o resultado das adaptações provocadas pelo processo de treino. Por outro lado, a orientação deste processo decorre da informação extraída do jogo. Por isso, pretende-se conhecer cada vez melhor o jogo e, sobretudo, os factores que concorrem para a sua qualidade (Garganta, 1997).

Com base na análise da actividade desenvolvida durante as partidas, os investigadores têm procurado configurar o perfil energético-funcional reclamado pelo jogo de Futebol, nas múltiplas solicitações que este impõe aos jogadores.

Vários caminhos têm sido trilhados. No entanto, de acordo com a literatura, os mais explorados são: a caracterização de indicadores externos (distância percorrida, duração, frequência, tipo e intensidade dos deslocamentos produzidos, divisão dos esforços e das pausas) e a caracterização de indicadores internos (frequência cardíaca, lactatémia e consumo máximo de oxigénio ($VO_{2máx}$)).

Os trabalhos pioneiros foram dirigidos para a quantificação das exigências físicas da competição, determinadas a partir das distâncias percorridas pelos jogadores.

Posteriormente, a direcção das linhas de investigação nesta área, foi alargando o seu âmbito evoluindo para a análise do tempo-movimento, através da qual se procura identificar o número, o tipo e a frequência das acções realizadas pelos jogadores ao longo de um jogo. Vários estudos suportam esta perspectiva (Reilly e Thomas, 1976; Withers et al., 1982; Bangsbo et al., 1991; Rebelo, 1993).

Paralelamente, alguns autores têm procurado descrever outra faceta do jogo de Futebol a partir da avaliação de indicadores internos, de âmbito biológico, nomeadamente, a frequência cardíaca, a concentração de lactato sanguíneo e o $VO_{2\ máx}$.

Tomando em linha de consideração todos estes parâmetros, achamos pertinente fazer uma revisão das principais características e conceitos relacionados com o estudo, pesquisando as linhas investigadoras dos autores que debruçaram os seus estudos para a especificidade da modalidade. Seguidamente, passamos a descrever a metodologia utilizada, os protocolos dos testes e dos procedimentos necessários para a recolha dos dados. A apresentação e discussão dos resultados será o seguinte capítulo a ser abordado que terá como complemento as conclusões e recomendações que achamos pertinentes referenciar. Também serão apresentadas as referências bibliográficas consultadas para a elaboração deste trabalho.

PERTINÊNCIA DO ESTUDO

O Futebol não é uma ciência, mas a ciência pode melhorar o nível do Futebol (Bangsbo, 1996). De facto, nos nossos dias é cada vez mais importante que os processos de treino tenham uma base científica sustentada a fim de promoverem uma melhoria nas

performances desportivas dos atletas. Os resultados desportivos e o sucesso são os grandes objectivos do desporto de alto rendimento. Existem muitos parâmetros que convergem para a formação de uma equipa com sucesso. Contudo, alguns não são mensuráveis ou são extrínsecos aos processos que estão na base do treino. Porém, existem outros factores que são mensuráveis e que podem ser determinantes para a prestação desportiva.

A utilização de testes permite a medição dos factores fundamentais que especificamente determinam a prestação. A recolha dos dados vai permitir uma condução de treino mais orientada e precisa, levando ao desenvolvimento de estratégias de treino apropriadas à compensação e correcção de eventuais pontos fracos e lacunas de preparação (Pereira & Alves, 1999).

Este estudo tem como base investigar os parâmetros fisiológicos relacionados com a via aeróbia que estão na base do controlo e monitorização do treino do Futebol. Pretendemos estudar estes parâmetros no âmbito laboratorial e no próprio terreno. Será também um objectivo do estudo relacionar os dados obtidos na nossa amostra (equipa de Futebol) com estudos realizados por outros autores e aferir alguns conceitos que podem estar na base da prescrição do treino aeróbio no seio desta modalidade desportiva. Temos como grande objectivo ser úteis à comunidade científica em geral e ao Futebol em particular.