

# **TREINAMENTO DE CORRIDA DE RUA NO FUTEBOL**

# **TREINAMENTO DE CORRIDA DE RUA NO FUTEBOL**

Paulo Sergio de Souza

# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	3,4,5,6
RESUMO.....	7
REFERENCIAL TEÓRICO.....	8,9,10,11,12,13,14,15,
JUSTIFICATIVA.....	16
PROBLEMA DE PESQUISA.....	17
OBJETIVO GERAL .....	18
OBJETIVO ESPECIFICO.....	18
METODOLOGIA.....	19
TIPO DE PESQUISA.....	19
AMOSTRA.....	19
COLETA DE DADOS.....	20,21
CRONOGRAMA.....	22
RECURSOS.....	23,24
ENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL	25,26,27,28,29

## INTRODUÇÃO

Conforme Oliveira (1995), Borsari e Mesquita (1974) Os jogos praticados com os pés existem desde o tempo dos nossos primitivos ancestrais, onde eram praticados os jogos com uma bola de granito na pré-história, e também, um outro jogo mais comum chutando frutas ou mesmo crânios. Estas suposições baseadas em desenhos em cavernas e objetos encontrados nas escavações.

Segundo Neitz Katie Mc Donald (2010), as pessoas se tornam corredoras por diversas razões. Você pode ter adotado o esporte porque queria perder peso, diminuir sua pressão arterial ou reduzir o estresse. Resultados de pesquisas têm mostrado que um programa regular de treinamento não só melhora a sua saúde física, reduzindo o risco de doenças cardíacas, diabetes e câncer, mas também melhora seu bem-estar mental e estado de ânimo, diminuindo a ansiedade e a depressão.

Os jogos praticados com os pés existem desde o tempo dos nossos primitivos ancestrais. Alguns autores como Oliveira (1995) Borsari e Mesquita (1974) sugerem a prática de jogos com uma bola de granito na pré-história, e também, um outro jogo mais comum chutando frutas ou mesmo crânios. Estas suposições baseadas em desenhos em cavernas e objetos encontrados nas escavações.

Os primeiros relatos escritos ou pinturas que podemos evidenciar vêm do Oriente.

Na China, na época de Tão Tse e Yang Tse, em 2700 a.C. há registros de um tipo de jogo com bola, chamado de "TSU-CHU" em que os jogadores, tentavam passar a bola entre estacas de bambu fixadas no chão e unidas por um fio de seda. A bola era de couro e cheia de crinas de cavalo e tinha em torno de 22 cm de diâmetro. O campo era quadrado de 14 metros de diâmetro onde oito jogadores de cada lado não podiam deixar a bola cair ao chão.



O futebol de campo é caracterizado por varias ações que se desenvolvem durante o jogo, na forma de saltos, cabeceios, chutes e principalmente a resistência aeróbia nas corridas, podendo ser de baixa e alta intensidade. A energia aeróbia é utilizada na maioria das movimentações dos jogadores de futebol sendo assim um pré-requisitos.

Devido a uma experiência pessoal sempre gostei de jogar futebol, mas com a idade já acima dos 30 anos comecei a dar umas corridas pelos parques e ruas da cidade onde eu moro, notei que minha qualidade de vida foi melhorando e o meu rendimento aeróbio também. Então comecei a pesquisar mais cientificamente alguns tipos de treinamento voltado para corredores, e notei que cada dia fui ganhando velocidade. Fui convidado para jogar futebol novamente e daí a grande surpresa corri os 90 minutos como se fosse um garoto de 18 anos, os colegas me perguntaram o que eu estaria tomando para correr tanto durante o jogo, só respondi que era um maratonista,

foi onde me veio a ideia da importância de fazer este trabalho de conclusão do curso, e trazer os treinamentos de corrida de rua para o futebol.

Este trabalho tem como público alvo os alunos do núcleo esportivo do Cerâmica Atlético Clube, que se reúnem todas as terças-feiras e quintas-feiras das 9hs até as 11hs e das 14hs até as 17hs, com alunos com idades entre 7 a 15 anos.

## RESUMO

O presente estudo tem a finalidade de comparar aplicações de treinamento de corrida de rua em jogadores de futebol de campo sendo a sua amostra composta por dez jogadores de futebol nas categorias sub 15 de um mesmo núcleo esportivo. Os dados serão coletados por meio de um teste de 9 minutos.

Com os resultados do estudo, será comparado se houve alguma mudança significativa nos jogadores. O volume de treino depende da qualidade física trabalhada e do método de treino, e segue esse esquema: sempre que aumentamos o volume, devemos diminuir a intensidade, e vice-versa, é o princípio da interdependência volume/intensidade.

Sempre que um está alto, o outro está baixo, do contrário se chegará ao overtraining. Atletas de alto nível devem treinar 6 vezes por semana, 2 vezes ao dia, com treinos físicos, técnico s e táticos. Velocidade e resistência anaeróbica: 3 vezes por semana, resistência aeróbica: de 3 a 5 vezes por semana.



# 1. Referencial teórico

A organização Mundial de Saúde definiu qualidade de vida como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto cultural e de sistema de valores em que se insere, com relação aos seus objetivos pessoais, expectativas e preocupações (WHO, 1994 pg 185). No entanto, a ausência ou pelo menos uma diminuição de sintomatologia relacionada com qualquer tipo de doença está positivamente associada ao bem-estar e a satisfação de vida, ou seja, em última análise à qualidade de vida do sujeito (Spirduso, 1995 Pg 185).

Para Alexandre Machado, recentemente vários pesquisadores, vêm associando a pratica regular de exercícios físicos e seus benefícios como fator de prevenção e redução dos fatores de risco da doenças crônico degenerativas.

A quantificação da prática regular de exercícios físicos foi estudada por vários especialistas, e após uma revisão de evidências científicas conhecidas concluíram que um indivíduo adulto deve realizar diariamente 30 minutos de atividade física moderada, para que ele possa sair de um comportamento sedentário e com isso passar para um estilo de vida ativa.

A atividade física ao interagir favoravelmente com a saúde do indivíduo, permite-lhe manter os seus níveis de independência, garantindo o seu bem-estar e, por consequência, desenvolvendo o sentido qualitativo da sua existência. O indivíduo torna-se capaz de relacionar-se de uma forma emocionalmente mais proveitosa, com os familiares e os amigos próximos, bem como, com os indivíduos em geral.

Acredita-se que um dos pontos motivadores são os benefícios alcançados com a prática de corrida regular.

Dentre os benefícios atingidos por um indivíduo treinado destacam-se: maior eficiência cardiovascular através de uma frequência cardíaca de repouso mais baixo e um maior volume de ejeção sistólica, melhora dos processos homeostáticos do organismo, a pressão arterial tende a entrar rapidamente em um processo de estabilização saudável e o tecido adiposo diminuí (POWERS, 2006).

O organismo melhor oxigenado permite uma vascularização do cérebro mais eficiente. O exercício fortalece os ossos prevenindo a osteoporose e torna o sono mais agradável diminuindo a ansiedade (NIEMAN, 1999).

No século XVIII surge então a corrida de rua na Inglaterra, tornando-se um esporte popular e expandindo-se para todo o mundo, principalmente após o sucesso da primeira maratona olímpica (RUNNER WORLD, 1999).

Pode-se dizer que o Médico Kenneth Cooper foi um dos responsáveis pelo crescimento da modalidade após difundir o “Teste de Cooper” no final dos anos 60; popularizando a participação nas corridas, seja pela preocupação com a forma física, pela busca da qualidade de vida ou simplesmente para acompanhar amigos corredores. Acredita-se que o teste de Cooper para os profissionais da Ed física tem auxiliado, tanto na qualidade de vida como nas competições de atletas que de uma simples corrida que começaram a competir.

Acredita-se que um dos pontos motivadores são os benefícios alcançados com a prática de corrida regular. Dentre os benefícios atingidos por um indivíduo treinado destacam-se: maior eficiência cardiovascular através de uma frequência cardíaca de repouso mais baixo e um maior volume de ejeção sistólica, melhora dos processos homeostáticos do organismo, a pressão arterial tende a entrar rapidamente em um processo de estabilização saudável e o tecido adiposo diminuí (POWERS, 2006).



O organismo melhor oxigenado permite uma vascularização do cérebro mais eficiente. O exercício fortalece os ossos prevenindo a osteoporose e torna o sono mais agradável diminuindo a ansiedade (NIEMAN, 1999).

O Futebol de Campo suscita uma discussão histórica que segundo os pés datam de mais de 3.000 anos, na China. No ocidente, os jovens gregos jogavam o Epyskiros, chutando uma bola de bexiga cheia de ar. Os Romanos faziam o mesmo, como recreação dos soldados e chamavam Harpastum. Os antigos franceses, por assimilação do Harpastum, criaram o Soule como passatempo da nobreza e depois como uma disputa entre o povo. O “gol” era feito de dois bastões (MURRAY, 2000). Entre os ingleses o jogo também era com bola de bexiga de animal, mas com uma característica violenta com agressões que feriam a integridade física de seus participantes.

Em 1823, na própria Inglaterra, o jogo chamava-se Hurling Over Goals e já estava mais organizado, sem violência e a bola era



revestida de couro. Em 1845 chamava-se Dribbling Game pela evolução das finanças na prática do jogo.

No ano seguinte, já recebia o nome atual de futebol e era muito praticado por colegiais e pelo povo (BORSARI, 1989). Em 26 de outubro de 1863, na Taberna Freemason, em Londres, fundou-se a “The Football Association”, a primeira liga oficial com onze clubes e alguns colégios. Daí espalhou-se rapidamente por toda a Europa.

No Brasil, o futebol começou em São Paulo, em 1895. Charles Miller, paulistano do Brás, foi estudar em Southampton na Inglaterra e aprendeu o futebol. Quando voltou, formou duas equipes com jovens ingleses que jogavam CRIQUET no São Paulo Athletic, São Paulo Railway, São Paulo Gás e no Banco de Londres. A primeira partida foi em 14/04/1895, na Várzea do Carmo. No ano seguinte surgiu o primeiro time de brasileiros no colégio Mackenzie. Em menos de vinte anos passou a ser o esporte mais praticado pelos brasileiros (BRUNORO, 1997).

Dentro deste contexto surge a necessidade de se conhecer mais profundamente a modalidade em seus vários aspectos.

Em especial este estudo considera seu problema a necessidade, de conhecer a modalidade nos aspectos dermatoglíficos e somatotípicos, procurando atender aos anseios tanto da comunidade acadêmica como dos profissionais que estão envolvidos com a modalidade. Ainda em consonância com as recomendações de estudos como: Dantas (2001), Dantas e Fernandes Filho (2002), Medina (2000).

O volume de treino depende da qualidade física trabalhada e do método de treino, e segue esse esquema: sempre que aumentamos o volume, devemos diminuir a intensidade, e vice-versa. É o princípio da interdependência volume/intensidade. Sempre que um está alto, o outro está baixo, do contrário se chegará ao overtraining.

Atletas de alto nível devem treinar 6 vezes por semana, 2 vezes ao dia, com treinos físicos, técnicos e táticos. Velocidade e resistência anaeróbica: 3 vezes por semana, resistência aeróbica: de 3 a 5 vezes por semana.

Se no treino de fundo se trabalha aumentos de intensidade, não se perde capacidade anaeróbica. Só se perde essa capacidade se o trabalho for muito longo e sem um aumento de intensidade.

## **1.1 Justificativa**

O presente estudo tem a finalidade de comparar aplicações de treinamento de corrida em jogadores de futebol de campo sendo a sua amostra composta por 10 jogadores de futebol nas categorias sub 15 de um mesmo núcleo esportivo.

Os dados serão coletados por meio de um teste de 9 minutos. Com resultados do estudos, será comparado se houve alguma mudança significativa nos jogadores.

## **2. Problema de pesquisa.**

Os treinamentos de corrida de rua influênciam no condicionamento aeróbio em atletas de futebol da categoria sub. 15?



## **3. Objetivos.**

### **3.1 Objetivo Geral.**

Comparar as influências no condicionamento e a resistência aeróbia através do treinamento de corrida de rua em dez jogadores de futebol de campo da categoria sub 15 do núcleo esportivo do Cerâmica Atlético Clube, Confirmando se realmente os treinos de corrida melhora o condicionamento aeróbio.

### **3.2 Objetivo Específicos**

Avaliar a resistência aeróbia da categoria sub 15 com o teste de 9 minutos. Abordar de forma científica e motivacional a importância da prática de corrida de rua no futebol. Aprofundar os conhecimentos sobre treinamento de corrida de rua.

## **4. Metodologia**

### **4.1 Tipo de pesquisa**

Esta pesquisa é de caráter mista.

### **4.2 Amostra**

A amostra do estudo será composta por dez jogadores do sexo masculino com idade de 15 anos, de um mesmo núcleo esportivo do Cerâmica Atlético Clube situado em um bairro com uma vulnerabilidade social baixa na cidade de Gravataí. Os dados serão coletados por meio de um teste de 9 minutos.

## 4.3 Coleta de dados

Será feito um teste de 9 minutos em um local plano com marcação do perímetro da pista, com um cronômetro e ficha para registrar os tempos de cada aluno. Divide-se os alunos em grupos adequados às dimensões da pista. Informa-se aos alunos sobre a execução correta do testes dando ênfase ao fato de que devem correr o maior tempo possível, evitando piques de velocidade intercalados por longas caminhadas. Informa-se que os alunos não deverão parar ao longo do trajeto e que trata-se de um teste de corrida, embora possam caminhar eventualmente quando sentirem-se cansados.

Durante o teste, informa-se ao aluno a passagem do tempo aos 3, 6 e 8 minutos (“Atenção: falta 1 minuto!"). Ao final do teste soará um sinal (apito) sendo que os alunos deverão interromper a corrida, permanecendo no lugar onde estavam (no momento do apito) até ser anotado ou sinalizado a distância percorrida.

Todos os dados serão anotados em fichas próprias devendo estar identificado cada aluno de forma inequívoca. Sugere-se que o avaliador calcule previamente o perímetro da pista e durante o teste anote apenas o número de voltas de cada aluno. Desta forma, após multiplicar o perímetro da pista pelo número de voltas de cada aluno deverá complementar com a adição da distância percorrida entre a última volta completada e o ponto de localização do aluno após a finalização do teste. Os resultados serão anotados em metros com aproximação às dezenas.





## **7. Recursos**

Todos os recursos necessários para a conclusão deste projeto serão doados por uma associação de um bairro específico da cidade de Gravataí.

### **7.1 Recursos humanos**

O custo de um estagiário pesquisador no período de dez meses é de 5.000,00 (cinco mil reais)

## 7.2 Recursos materiais

<b>ITEM</b>	<b>CUSTO</b>
01 Computador	1.000,00
01 Impressora	500,00
01 Maquina fotográfica	400,00
01 Mesa para o computador	300,00
01 Cadeira para a mesa	200,00
10 CDs para computador	20,00
01 pacote de papel tipo A4	20,00
01 fita métrica de 20 metros	35,00
01 Cronometro Casio	50,00
01 apito soninc	12,00
04 cones grandes	40,00
01 cartucho de tinta para impressora	100,00
<b>TOTAL</b>	<b>2.677,00</b>

## **7.3 Envolvimento institucional**

Estão envolvidas nesta pesquisa o clube do Cerâmica Atlético Clube e a Associação “Muda Xará” em um bairro específico da cidade de Gravataí.

## **8. Direitos Humanos**

### **8.1 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

(TCLE) UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA RS – BRASIL  
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E  
ESCLARECIDO O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa “TREINAMENTO DE CORRIDA DE RUA NO FUTEBOL”. Neste estudo pretendemos comparar as influências do treinamento de corrida de rua na categoria sub 15.0 motivo que nos leva a estudar as técnicas de corrida de rua no futebol. Para este estudo adotaremos os seguintes procedimentos dois testes práticos de 09 minutos, não oferecendo nenhum risco para a saúde dos participantes. Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira.

Você será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pelo pesquisador. O pesquisador irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. O (A) Sr (a) não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, na Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), e a outra será fornecida a você.



Caso haja danos decorrentes dos riscos previstos, o pesquisador assumirá a responsabilidade pelos mesmos. Eu,

\_\_\_\_\_ ,  
portador do documento de Identidade

\_\_\_\_\_ fui informado (a) dos objetivos do estudo “NOME DO ESTUDO”, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas. Gravataí, \_\_\_\_\_ de

\_\_\_\_\_ de 2012. Nome

Assinatura participante Data Nome Assinatura

pesquisador Data Nome Assinatura testemunha Data

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o CEP HU – Comitê de Ética em Pesquisa.

## **Referencias Bibliográficas.**

Komi PV. Stretch-shortening cycle: a powerful model to study normal and fatigued muscle. *J Biomech* 2000;33(10):1197-206.

Wisloff U, Castagna C, Helgerud J, Jones R, Hoff J. Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. *Br J Sports Med* 2004;38(3):285-8.

Hoff J, Helgerud J. Endurance and strength training for soccer players: physiological considerations. *Sports Med* 2004;34(3):165-80.

Impellizzeri FM, Rampinini E, Castagna C, Bishop D, Ferrari Bravo D, Tibaudi A, et al. U. Validity of a repeated-sprint test for football. *Int J Sports Med* 2008;29(11):899-905.

Bishop D, Edge J, Goodman C. Muscle buffer capacity and aerobic fitness are associated with repeated-sprint ability in women. *Eur J Appl Physiol* 2004;92(4-5):540-7.

