CAPÍTULO V
CONCLUSÕES E SUGESTÕES

Após a apresentação e discussão dos resultados, salientamos as seguintes conclusões:

- Ao nível dos indicadores internos da via aeróbia que caracterizam uma equipa de Futebol, o $VO_{2máx}$ não estabelece correlações significativas entre a estatura, as circunferências (braquial e geminal), os diâmetros (bicôndilo-umeral e bicôndilo-femural) e a idade. Por outro lado, correlaciona-se positiva e significativamente com a massa corporal. Assim, numa equipa júnior de Futebol, pode existir uma certa vantagem pelo facto dos atletas apresentarem maiores valores de massa corporal. Este escalão é geralmente composto por uma faixa etária de 17-18 anos, pelo que assumimos que os atletas já estejam numa fase pós-pubertária e as discrepâncias maturacionais estejam minimizadas.

- O $VO_{2máx}$ relativo obtido no teste de Luc-Léger correlaciona-se positiva e significativamente com a distância percorrida no teste, o que revela uma relação de reciprocidade e proporcionalidade. Por antagonismo, a distância correlaciona-se negativa e significativamente com as pregas de gordura cutânea, o que demonstra que este parâmetro antropométrico pode ser decisivo de forma negativa no Futebol. Por outro lado, o $VO_{2máx}$ absoluto obtido no teste de Luc-Léger não estabelece correlação estatisticamente significativa com a distância percorrida, o que salienta a importância do $VO_{2máx}$ relativo para o controlo e monitorização dos atletas, na medida em que tem em consideração a massa corporal do atleta e dá um carácter mais individual aos resultados.

- A distância obtida no teste de Luc-Léger correlaciona-se significativa e positivamente com o número de anos de prática da modalidade.

- Os DC apresentam os valores mais elevados relativamente à estatura, seguidos dos A, M, DL e GR.

- Os GR apresentam os valores mais elevados relativamente à massa corporal, seguidos do M, DC, A e DL.

- Os valores de $VO_{2máx}$ foram mais elevados nos M, seguido dos DL, A, DC e GR no protocolo de determinação directa do $VO_{2máx}$. Contudo, estes valores diferem bastante dos que foram obtidos no teste de Luc-Léger. Neste teste, os A obtiveram valores mais elevados de $VO_{2máx}$, seguidos dos DC, M, DL e GR.

- Os valores de FC no jogo foram mais elevados nos M, seguidos dos A e DL, DC e GR. A FC baixou da primeira para a segunda parte do jogo.

- Os valores de lactato sanguíneo foram superiores no protocolo de determinação directa do $VO_{2máx}$ em detrimento do jogo, para todos os estatutos posicionais. Os médios apresentaram altos valores de lactato sanguíneo no protocolo de determinação directa do $VO_{2máx}$ e conseguem apresentar valores mais baixos no jogo. Assim, pensamos que a manutenção de altos níveis de $VO_{2máx}$ activa é fundamental para a activação da via aeróbia e, consequentemente, para promover o balanço entre a produção e remoção do lactato sanguíneo.

- Os atletas da amostra perderam, em média, 0,75 Kg no decorrer do jogo, com hidratação apenas ao intervalo.

- A nossa amostra apresentou valores mais baixos em relação à estatura e massa corporal relativamente a estudos efectuados por outros autores, quer em relação a equipas juniores, quer em relação a equipas seniores. Assim, esta equipa poderá ter algumas desvantagens ao nível do contacto físico ou em situações de jogo aéreo.

- Relativamente aos valores de $VO_{2máx}$, a nossa amostra-se encontra-se na média relativamente aos valores apresentados pelos outros autores ao nível dos atletas de elite.

- Os resultados de lactato sanguíneo obtidos no jogo são mais baixos em relação aos estudos efectuados por outros autores. Este facto é corroborado pelos valores

da FC de jogo que também foram mais baixos relativamente aos estudos existentes.

- A média da FC na maior parte do tempo de jogo situou-se numa zona de alta intensidade, de acordo com a classificação proposta por Flanagan e Merrick (2002). Por outro lado, a FC obtida no jogo representa em média, cerca de 70% do $VO_{2máx}$.

- O teste de Luc-Léger apresentou diferenças estatisticamente significativas com o protocolo de determinação directa do $VO_{2máx.}$ Assim, a distância pode ser um bom critério de êxito para hierarquizar os atletas e formar grupos de trabalho no teste de Luc-Léger.

SUGESTÕES

- Realizar estudos com equipas de diferentes níveis de competição, para estabelecer analogias entre os parâmetros fisiológicos.

- Realizar outro tipo de testes de terreno para determinar o VO2máx, procurando investigar o que consegue reunir maior especificidade em relação ao jogo e, simultaneamente, maior rigor na avaliação dos parâmetros fisiológicos.

- Medir a FC em diferentes jogos e situações de treino, de forma a minimizar a labilidade que este parâmetro fisiológico apresenta.

- Identificar os efeitos de diferentes métodos de treino no metabolismo aeróbio.

- Mensurar a distância percorrida pelos jogadores, bem como as acções de jogo, de forma a obter dados a partir da análise tempo-movimento para que sejam representativas das actividades do Futebol.

- Medir o lactato sanguíneo em vários momentos do jogo, de forma a investigar a variação deste parâmetro fisiológico ao longo do jogo.