

A DEMANDA FISIOLÓGICA DO FUTSAL

Paulo Henrique Fernandes de Freitas¹

Cláudio Luís Toledo Fonseca²

Resumo

Este estudo teve como objetivo analisar as pesquisas com foco na demanda fisiológica do futsal, foi realizado através de uma pesquisa bibliográfica. Desta forma os resultados encontrados nos estudos para os indicadores externos foram: distância percorrida no jogo, 3146m a 7180m (ala), 4168m a 4658m (fixo), 3358m a 4304m (pivô) e o goleiro em média 2602m; distância percorrida por minuto, entre 108 a 121m; tipos de deslocamentos, percentuais de 28%, 35% e 28,5% para corrida em intensidade média (entre 3 m/s e 5 m/s), 23% e 13,7% em intensidade alta (entre 5 m/s e 7 m/s) e 19%, 3% e 8,9% a toda velocidade (> 7 m/s). Já nos indicadores internos: frequência cardíaca, percentuais de 60,52% entre 160-190 batimentos e 83% acima de 85% do ritmo cardíaco, VO₂máx, valores entre 57.80 ml/kg/min e 59.50 ml/kg/min. e lactato, valores entre 3,1 a 7,3 mmol. Os escores apontam para a predominância do metabolismo anaeróbico, podendo a potência aeróbica tornar o atleta apto ao treinamento.

Palavras-chave: Demanda Fisiológica. Futsal. Indicadores Externos.

¹ Docente do UGB/FERP. Mestre em Ciências do Movimento Humano (UAA).

² Docente do UGB/FERP. Doutor em Ciências do Movimento Humano (UAA).