



VERIFICAÇÃO DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO DO DESEMPENHO MUSCULAR DE JOGADORES DE JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL

Cláudio Luís Toledo Fonseca

*Doutor em Ciencias del Movimiento Humano pelo
Universidad Autonoma de Asuncion, Paraguai*

Docente do Centro Universitário Geraldo Di Biase – UGB/FERP

Paulo Henrique Fernandes de Freitas

*Mestre em Ciencias del Movimiento Humano
pelo Universidad Autonoma de Asuncion, Paraguai*

Docente do Centro Universitário Geraldo Di Biase – UGB/FERP

Rafael Mynsen Glória Costa

Resumo

O objetivo do estudo foi objetivo deste projeto de pesquisa foi analisar o desempenho muscular no período até 72 horas após um jogo oficial de futebol utilizando diferentes protocolos de recuperação (passiva e ativa). Foram analisados 18 jogadores do sexo masculino que atuaram no mínimo 2/3 de um jogo oficial do Campeonato Estadual do Rio de Janeiro da categoria sub 15 e sub 20. Foram feitas coletas do desempenho muscular através do *counter movement jump* (CMJ) no pré-jogo, e pós-jogo. Os resultados do protocolo de recuperação passiva aplicada aos atletas da categoria sub 20 demonstraram que os valores médios do CMJ não retornaram aos valores pré-jogo. Já o grupo de atletas da categoria sub 15, após a intervenção do treinamento com recuperação ativa (48 horas após o jogo) retornaram aos escores pré-jogo durante o momento final do estudo correspondente, a 72 horas após a partida. Sendo assim, pode-se concluir que o desempenho muscular de jovens atletas de futebol pode ser recuperado 72 horas após o desgaste de uma partida oficial, utilizando-se uma sessão de treinamento de baixa intensidade 48 horas após o jogo.

Palavras-chave: Desempenho.Fadiga. Futebol.