



**Pró-Reitoria de Graduação  
Curso de Educação Física  
Trabalho de Conclusão de Curso**

# **A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTEBOL**

**Autora: Fernanda Rosa de Lima  
Orientador: MSc. Areolino Afonso Ribeiro**

**Brasília - DF  
2011**

**FERNANDA ROSA DE LIMA**

**A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTEBOL**

Artigo apresentado ao Curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Católica de Brasília como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física

Orientador: MSc. Areolino Afonso Ribeiro

**Brasília  
2011**



Artigo de autoria de Fernanda Rosa de Lima, intitulado A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTEBOL, apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em Educação Física, em 19/11/2011, defendida e aprovada pela banca examinadora abaixo assinada:

---

Prof. MSc. Areolino Afonso Ribeiro  
Orientador

---

Prof. MSc. Paulo Trindade  
Membro da banca

**Brasília**  
**2011**

**FERNANDA ROSA DE LIMA**

## **A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTEBOL**

**Resumo:** A preparação física é um fator de grande importância no condicionamento físico do atleta de futebol podendo transformar o que pensam os muitos preparadores que trabalham no futebol moderno. Baseando-se neste contexto, buscou-se analisar a evolução tática em função da preparação física dos atletas na visão de técnicos, auxiliares técnicos e preparadores físicos do futebol brasiliense. Para isso, foram entrevistados 7 técnicos, 5 auxiliares-técnicos e 8 preparadores físicos do futebol brasiliense com faixa etária variada. Foram entrevistados técnicos, auxiliares-técnicos e preparadores físicos do Ceilândia E.C., Santa Maria F.C., CFZ, Sobradinho F. C., Dom Pedro F.C., Guará F.C., Recanto das Emas E.C. Como instrumento de avaliação utilizou um questionário validado, Matsudo, S. M; Brandão, M. R. F; (2003) no qual o objetivo de abordar questões táticas, físicas e a importância da preparação física nas posições do futebol. Podemos identificar na opinião dos entrevistados sobre a evolução física dos atletas dentro dos sistemas táticos nas respostas dadas: 96% das respostas indica que a condição física é fundamental para o atleta moderno e demonstra uma multifuncionalidade do atleta moderno. Esses profissionais acreditam também que 82% dos entrevistados responderam que na parte tática evoluíram e assimilararam melhor os esquemas. Porém, em uma escala de 0 a 10, 9,1% foi a média das respostas sobre a importância da preparação física nas posições do futebol nos dias atuais. Conclui-se que a preparação física é um fator de grande importância no futebol, com um determinado esquema tático proposto pelo técnico.

**Palavras chave:** Preparação física, futebol e evolução tática.

### **1. INTRODUÇÃO**

Este trabalho tem como objetivo tratar a importância da preparação física no futebol, que é indiscutivelmente um esporte capaz de movimentar a nação brasileira durante os campeonatos mundiais, mais conhecidos como "Copas do mundo". De uma simples prática esportiva que chegou por intermédio de Charles Milller, em 1894, tornou-se um fenômeno cultural, paixão nacional e é uma referência mundial. Ao falarmos de Brasil, em qualquer campo, rua ou quadra notam-se garotos jogando e alguns sonhando em serem como seus ídolos, reproduzindo dribles e expressando a arte do futebol de Garrincha, Pelé, Ronaldo e Marta dentre tantos outros mestres da bola.

O preparador físico, além de preparar seus atletas para que possam exercer com eficiência suas ações durante a partida, possui papel de extrema importância na recuperação

física entre jogos e treinamentos. As exigências financeiras do futebol atual expõem os atletas a uma quantidade de jogos excessivos, que prejudicam seu desempenho e preparo físico, justamente porque os períodos de recuperação entre uma partida e outra não são respeitados.

A fisiologia utiliza métodos científicos para aperfeiçoar o processo de recuperação, objetivando uma melhor performance com um risco menor de lesões causadas pela sobrecarga de jogos e treinamentos.

A preparação física no futebol é um dos fatores que mais evoluiu nas últimas décadas e continua evoluindo. O conhecimento do condicionamento físico para o futebol é de vital importância para o sucesso de uma equipe dentro de uma competição. Segundo Garganta, (2001), o futebol não é uma ciência que as técnicas científicas possam determinar o vencedor ou perdedor de uma partida. Existem outras variáveis que podem influenciar no resultado de uma partida como, preparação psicológica e os sistemas táticos, por exemplo.

Com o passar do tempo, a profissionalização do futebol foi crescendo de forma avassaladora. Com isso, as comissões técnicas foram percebendo que a preparação física dos atletas seria cada vez mais importante para um melhor rendimento de suas equipes. Daolio, 1998). Segundo Silva et al, (1997), o futebol atual, comparado a décadas passadas está mais rápido e intenso. O milionário mundo do futebol conta com uma preparação física, técnica e tática que evoluiu vertiginosamente nos últimos anos. Corrêa et al, (2002). Portanto, fica cada vez mais evidente a valorização e a preocupação com uma preparação física bem desenvolvida e apoiada em conceitos científicos bem fundamentados. Silva et al, (1999). Para uma evolução eficaz na preparação física dos atletas, foram criados novos testes e técnicas para o melhor desempenho dos atletas. Oliveira et al, (2000).

O futebol é talvez uma das modalidades mais desgastantes do mundo esportivo. No jogo moderno (em qualquer nível) o treinamento e condicionamento são fundamentais. Poucos esportes são praticados em um campo tão amplo, em um período longo de tempo sem intervalo.

Os profissionais se especializam cada vez mais utilizando computadores e os mais variados aparelhos eletrônicos possíveis, para determinar o nível de condicionamento e a evolução dos atletas. Portanto, percebe-se que a preparação física evoluiu de tal maneira que seria impensável a falta de um profissional especializado em treinamento físico integrando a comissão técnica de uma equipe.

As capacidades físicas que exercem influência no futebol são: força muscular; velocidade; potência, resistência (aeróbia e anaeróbia) e flexibilidade. No futebol, um bom rendimento em todas as capacidades físicas é mais importante que o desempenho excepcional

em somente uma delas. O futebol é um esporte caracterizado por atividades intermitentes. Ele exige grande demanda física, o que requer um elevado grau de habilidade, técnica, força, velocidade e agilidade. Trata-se de um jogo com bastante trabalho anaeróbico seguido de exercícios contínuos de corrida. Alencar, (2009).

Segundo Guerra et al, (2004), que o futebol moderno exige um jogador forte, rápido, capaz de vencer resistências, suportar cargas intensas e, ao mesmo tempo, ter pouca fadiga durante o jogo. Logo, o atleta precisa manter força, velocidade, resistência e flexibilidade de forma conjunta.

Durante o jogo o atleta submete-se a diferentes tipos de esforços, como saltos, arranques curtos, piques, giros, etc. É necessário ao atleta ter uma boa aptidão física nos diferentes sistemas energéticos (aeróbio e anaeróbio lático e aláctico). Apesar de tratar-se de uma modalidade em que tática e técnica e habilidades individuais são fundamentais, tem se notado uma preocupação especial no aprimoramento físico do atleta. Hoje em dia são encontrados diversos estudos que procuram estabelecer as características da movimentação ou carga fisiológica imposta ao atleta durante o jogo. A motivação para o desporto é algo interessante de ser estudado e pesquisado, pois revela inúmeras facetas que envolvem não apenas a motivação em si, mas também toda a preparação física e psicológica de atletas, implicando ainda as relações humanas entre atletas, treinadores e/ou educadores físicos. Buriti, (2001).

Hoje em dia, na opinião da maioria dos profissionais, a preparação física é um fator fundamental para o êxito de uma equipe, até porque o futebol moderno é baseado na velocidade dos atletas. Isso acabou tornando o atleta multifuncional, ou seja, os laterais são marcadores e atacantes, como pontas ou elemento surpresa pelo meio do campo, os volantes e meias que compõem o meio-campo interagem entre si na parte de criação e marcação, os zagueiros hoje em dia faz muito mais gols por terem muita liberdade nos sistemas atuais de jogo e os atacantes, antigos criadores e finalizadores apenas, hoje são os primeiros marcadores quando o time está sem a posse da bola. Porém esse estilo de jogo exige muito treinamento, priorizando muito mais a parte coletiva do que o talento individual como era o futebol antigo.

## **2. PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS**

Neste estudo buscamos evidenciar a importância da preparação física no futebol com o objetivo de analisar quais benefícios esta prática trará ao futebol.

Utilizamos um questionário, Matsudo, S. M; Brandão, M. R. F; (2003) com perguntas abertas onde se levou em consideração para a pesquisa os seguintes tópicos:

1. Você acredita que os sistemas táticos se tornaram mais adaptáveis em função da melhora da condição física dos atletas?
2. Qual sua opinião sobre a evolução da condição física dos atletas sobre os sistemas táticos?
3. Qual a importância numa escala de zero (0) a dez (10), da preparação física para cada posição no futebol?

Espera-se que os resultados com a prática deste trabalho mostrem uma correlação positiva e estatisticamente significativa na preparação física no futebol.

### **3. RESULTADO**

O questionário de pesquisa foi aplicado para 20 técnicos, auxiliares técnicos e preparadores físicos de times do Distrito Federal, durante a primeira quinzena do mês de outubro/2011.

Cabe ressaltar que na primeira pergunta sobre a adaptabilidade dos esquemas táticos em função da melhora da condição física dos atletas, 96% responderam que “sim” para adaptabilidade dos esquemas táticos e acreditam que o fator principal que torna o esquema tático mais adaptável, foi à melhora da condição física. Os outros 4% acreditam que existem outras variáveis que influenciam na montagem do esquema tático.

Na segunda pergunta, podemos observar que 82% dos entrevistados responderam que na parte tática evoluíram. E na maioria dos casos as respostas foram que os atletas assimilaram melhor os esquemas, houve uma evolução no comando dos técnicos com o passar do tempo, e os atletas adquirem experiência internacional jogando fora do país e voltam mais disciplinados taticamente. Em consideração aos 18% contra, disseram que os atletas são indisciplinados taticamente e que no Brasil ainda é mais técnico do que tático. Os esquemas táticos consistem em determinar e estabelecer meios e planos de ação, para influenciar, controlar ou desviar o adversário do seu plano original, ou seja, necessita de uma percepção do jogador que às vezes pode estar em situação de pressão, sem contar a grande exigência física e psicológica. Greco et al, (1992).

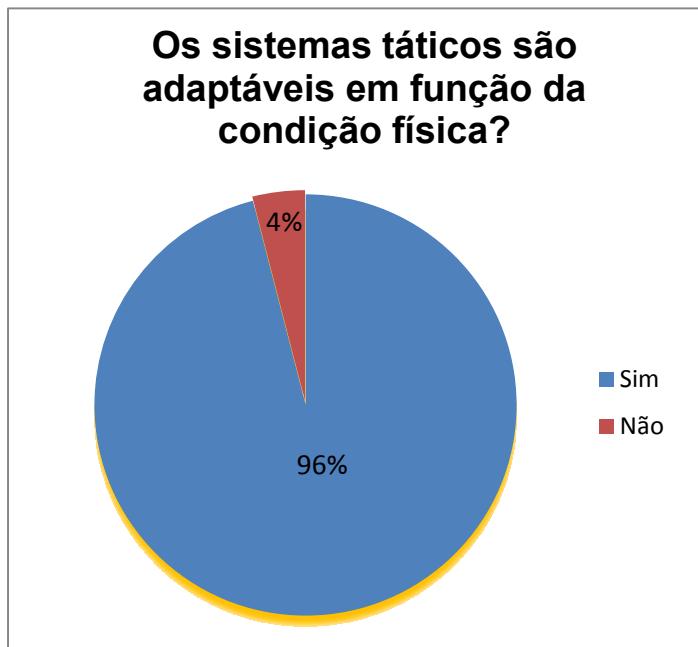
Na terceira e última questão sobre a importância da preparação física para as diferentes posições dos jogadores, os resultados apresentam maior importância para laterais com 9,5 sobre 10, depois meio-campistas com 9,2, atacantes com 9,1, zagueiros 9,0 e goleiros apresentando 8,7 sobre 10. Essa questão mostra claramente a importância da preparação física para os futebolistas na visão dos entrevistados. A capacidade física é considerada um fator importante para o sucesso de jogadores de futebol. Silva et al, (1997).

Na questão 3 há uma diferença de importância na opinião dos entrevistados nas posições dos jogadores. Os laterais e meio-campistas tem maior deslocamento na partida e pode ser explicado pelas funções táticas exercidas por estes atletas, pois tem a função tanto de ataque quanto de defesa. Em relação aos zagueiros e atacantes, suas posições são adequadas conforme as funções táticas relacionadas a um setor restrito do campo, o setor defensivo para os zagueiros e o setor ofensivo pelos atacantes. Os goleiros além de realizar treinamento diferenciado, apresentam movimentação diferente durante uma partida, daí um número relativamente menor comparado às outras posições. Balikan et al, (2002).

### 3.1 TABELAS

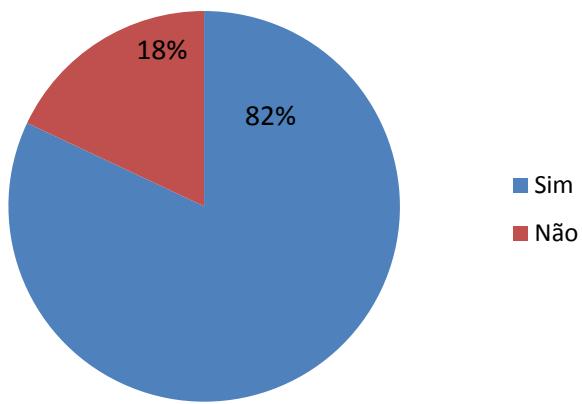
A seguir 3 gráficos com as respectivas perguntas referentes a condição física, a evolução e a importância em cada posição na preparação física. As tabelas indicam em números a importância do condicionamento físico.

**Gráfico I**



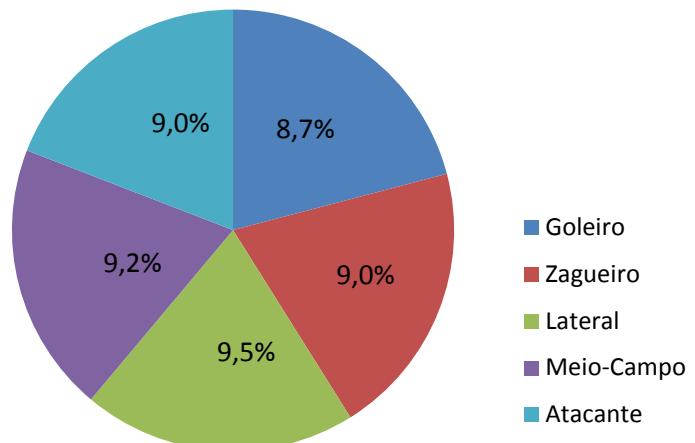
**Gráfico II**

**Opiniões sobre a evolução  
física no âmbito do sistema  
tático.**



**Gráfico III**

**A importância da preparação  
física nas posições:**



## **4. DISCUSSÃO**

Durante o processo de aprendizagem, buscou-se fundamentação para a importância da preparação física no futebol correlacionando ás condições físicas, psicológicas e táticas.

Os fatores mais observados durante a aplicação do questionário são que os entrevistados, na grande maioria, acreditam que o jogador de futebol é mais adaptável na melhora da condição física, sendo que 96% acreditam que o fator principal é a melhora da condição física do jogador, por meios científicos que ao longo do tempo, tem sido fundamental na exploração, mediação e direcionamento dos potenciais individuais dos jogadores. Guerra, (2001). A evolução nos sistema táticos em relação á condição física, 82% dos entrevistados responderam que houve evolução. Segundo Sequeira, (2002), hoje em dia os modelos de jogo e os seus sistemas táticos exigem cada vez mais das capacidades físicas dos atletas. Porém, os entrevistados acreditam que se criou ao longo do tempo uma multifuncionalidade para o atleta, como citado por Santos, (1999), que os laterais modernos são defensores ofensivos, que o zagueiro deve saber jogar como meio-campista e tornarem-se defensores em determinadas situações de jogo.

## **5. CONCLUSÃO**

Através das análises realizadas e da opinião dos profissionais entrevistados, a preparação física é fator fundamental para um bom desempenho de uma equipe de futebol. Isso acabou tornando o atleta multifuncional, ou seja, os laterais são marcadores e atacantes, como pontas ou elementos surpresa pelo meio campo, volantes e meias que compõem o meio-campo interagem entre si na parte de criação e marcação, os zagueiros atualmente, marcam muitos gols pela liberdade nos sistemas de jogo e atacantes hoje marcadores quando o time está sem a posse de bola e criadores e finalizadores.

Com esses dados é visível identificar que a preparação física é uma realidade no futebol profissional brasileiro e influenciou significativamente para a criação do futebol moderno. Porém, não podemos esquecer a condição técnica dos atletas e principalmente dos treinamentos táticos que é fundamental para a aplicação de qualquer sistema de jogo, ou seja, a condição física ainda não substituiu totalmente o julgamento das comissões técnicas e principalmente dos técnicos na escolha de seus esquemas táticos aplicados, tendo outros fatores que também influenciam nessa escolha.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

1. ALENCAR, R. **Futebol – preparação física e treinamento técnico-tático.** rubioalencar.blog.uol.com.br, 2009.
2. BALIKAN, P. LOURENÇO, A. RIBEIRO, L. F. P. FESTUCCIA, W. T. L. NEIVA, C. M. **Consumo máximo de oxigênio e limiar anaeróbio de jogadores de futebol: comparação entre as diferentes posições.** Rev. Bras. Med. Esporte. 2002.
3. BURITI, M. A. (org.). **Psicologia do Esporte.** Campinas, São Paulo: Editora Alínea, 2001.
4. CORRÊA, D. K. A. ALCHIERI, J. C. DUARTE, L. R. S. STREY, M. N. **Excelência na produtividade: A performance dos jogadores de futebol profissional.** Psicologia: Reflexão e crítica. 2002
5. DAOLIO, J. **As contradições do futebol brasileiro.** Educación física y deportes. 1998.
6. GARGANTA, J. **Futebol e ciência. Ciência do futebol.** Revista digital. 2001.
7. GRECO, P. J. CHAGAS, M. H. **Considerações teóricas da tática nos jogos esportivos coletivos.** Rev. Paul. Educ. Fís. 1992.
8. GUERRA, I. SOARES, E. A. BURINI, R. C. **Aspectos nutricionais do futebol de competição.** Rev. Bras. Med. Esporte. 2001.
9. GUERRA, I. LEITE, T. B. **Ciência do Futebol.** 2004
10. MATSUDO, S. M. M. BRANDÃO, M. R. F. **A evolução tática no futebol profissional brasileiro em relação à preparação física dos atletas.** TCC. 2003.
11. OLIVEIRA, P. R. AMORIM, C. E. N. GOULART, C. F. **Estudo do esforço físico no futebol júnior.** Revista paranaense de educação física. 2000.
12. SANTOS, J. R. **Estudo comparativo, fisiológico, antropométrico e motor entre futebolista de diferente nível comparativo.** Rev. Paul. Educ. Fís.. 1999.
13. SEQUEIRA, M.M. **Caracterização do esforço em jovens jogadores de futebol de alto nível durante o treino de conjunto e jogos oficiais.** Revista Digital. 2002.

14. SILVA, P. R. S. ROMANO, A. JUNIOR, P. Y. BATTISTELLA, L. R. **Efeitos do treinamento físico nas respostas cardiorrespiratórias e metabólicas em repouso e no exercício máximo em jogadores de futebol profissional.** Acta fisiátrica. 1997.

15. SILVA, P. R. S. ROMANO, A. TEIXEIRA, A. A. A. VISCONTI, A. M. ROXO, C. D. M. N. MACHADO, G. S. VIDAL, J. R. R. INARRA, L. A. **A importância do limiar anaeróbico e do consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2</sub>máx) em jogadores de futebol.** Revista brasileira de medicina do esporte. 1999.