Resumo simples

QUAL IMPACTO DA NORMALIZAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR ISOMÉTRICA EM RELAÇÃO A FORÇA MUSCULAR ABSOLUTA EM ATLETAS DE FUTEBOL PROFISSIONAL?

Bruna Costa de Brito[1]
Tulio Eduardo Ferraz Arsuffi[1]
Agatha Graça A. do Nascimento[1]

[1]Centro Universitário Unifatecie

RESUMO

INTRODUÇÃO: A força muscular é determinante no futebol, influenciando sprints, saltos e disputas. Avaliações absolutas (N) favorecem atletas de maior massa corporal, enquanto a normalização (N/kg) permite análise proporcional mais justa entre biotipos e posições. A análise conjunta pode evidenciar demandas específicas. **OBJETIVO:** Comparar força isométrica absoluta e normalizada de quadril (flexores, extensores, adutores e abdutores) e joelho (flexores e extensores) entre posições em atletas profissionais. **METODOLOGIA:** Trinta e sete atletas (17–24 anos) participaram: 4 goleiros, 4 zagueiros, 6 laterais, 11 meio-campistas e 12 atacantes. A força máxima foi avaliada por dinamometria isométrica (Medeor®) e expressa em N e N/kg. Comparações por ANOVA ($p<0,05$). **RESULTADOS:** Na força absoluta, apenas flexores de quadril esquerdo diferiram ($F=3,24$; $p=0,024$), com atacantes mais fortes. Nos demais grupos não houve diferenças ($p>0,05$). Já na força normalizada surgiram novos achados: flexores de quadril esquerdo mantiveram significância ($F=6,06$; $p<0,001$), com atacantes apresentando valores menores que goleiros, zagueiros e meias. Os adutores esquerdos também diferiram ($F=3,33$; $p=0,022$), com atacantes inferiores a goleiros. Houve ainda tendência em abdutores ($p\approx0,06$) e flexores de joelho ($p\approx0,07$). **CONCLUSÃO:** Enquanto a força absoluta favorece atletas de maior porte, como atacantes, a normalização expõe menor eficiência relativa nesses jogadores. Isso destaca goleiros, zagueiros e meio-campistas com melhores índices proporcionais. A força normalizada deve integrar avaliações funcionais por refletir desempenho ajustado ao peso corporal, sendo útil na prescrição de treinos específicos por posição.

Palavras-chave: Força isométrica[1]; Peso corporal[2]; Desempenho funcional[3]; Futebol profissional[4].