

PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLESTAS DE FUTEBOL IRETAMA-PR

SILVA, Luiz Antônio C.¹
SOETHE, Paulo Ricardo²

RESUMO

O futebol é o desporto mais popular do Brasil e exige preparação física, técnica e psicológica de alto nível. Este trabalho teve como objetivo analisar a evolução dos métodos de treino físico aplicados ao futebol, comparando práticas tradicionais e modernas, especialmente em cidades de pequeno porte como Iretama/PR, onde ainda prevalecem métodos antigos. A pesquisa, de caráter descritivo e qualitativo, baseou-se em observações e entrevistas com atletas (15 a 17 anos, com 4 a 5 anos de prática) e profissionais da área. Verificou-se que os atletas não realizam treinos físicos semanais, praticam fortalecimento de forma esporádica e relatam fadiga excessiva, desconhecendo conceitos como periodização ou adaptação individual. Já os profissionais (todos com formação superior e experiência entre 5 e 10 anos) utilizam periodização de forma parcial, não aplicam pliometria nem treino funcional, e não usam ferramentas de controle de carga. Avaliam o desempenho de forma empírica e apontam a falta de infraestrutura como o principal desafio. Apesar das limitações, há crescente interesse por métodos atualizados, com destaque para o uso criativo de práticas baseadas em evidências. O estudo reforça a importância da democratização do conhecimento científico no futebol, especialmente em contextos com poucos recursos.

Palavras-chave: futebol, treinamento físico, preparação, educação física, desempenho.

¹Autor 1: Luiz Antonio da Conceição da Silva, formação acadêmica em Educação Física Bacharelado.

E-mail: edf-luizsilva@ucpparana.edu.br

² Autor 2: Paulo Ricardo Soethe E-mail: profpauloricardo@ucpparana.edu.br

ABSTRACT

Football is the most popular sport in Brazil and requires a high level of physical, technical, and psychological preparation. This study aimed to analyze the evolution of physical training methods applied to football, comparing traditional practices with modern approaches, particularly in small towns such as Iretama/PR, where outdated methods are still commonly used. The research was descriptive and qualitative in nature, based on observations and interviews with athletes (aged 15 to 17, with 4 to 5 years of experience) and professionals in the field. It was found that the athletes do not participate in weekly physical training, perform strengthening exercises only occasionally, and report excessive fatigue, while lacking knowledge of concepts such as periodization and individual adaptation. The professionals (all with a university degree and between 5 to 10 years of experience) apply periodization only partially, do not implement plyometric or functional training, and do not use load monitoring tools. They assess performance empirically and identify the lack of infrastructure as the main challenge. Despite these limitations, there is a growing interest in updated methods, with an emphasis on the creative application of evidence-based practices. The study highlights the importance of democratizing scientific knowledge in football, especially in low-resource contexts.

Keywords: football, physical training, preparation, physical education, performance.

INTRODUÇÃO

O futebol é considerado o esporte mais popular do mundo e, no Brasil, consolidou-se como parte da identidade nacional. No entanto, o sucesso em campo vai além do talento individual: depende de uma preparação física adequada, planejada e cientificamente fundamentada. Como afirma Gomes (2009), o futebol moderno exige profissionalismo e base científica, abandonando práticas puramente intuitivas.

Historicamente, o treino físico era empírico, baseado em repetições e resistência, sem controle de carga. Com os avanços da ciência do esporte, surgiu uma abordagem mais estruturada, com ênfase na periodização e na individualização. Segundo Matveiev (1986), o planejamento deve ser consciente e organizado, direcionando a evolução do atleta e prevenindo lesões.

No Brasil, a profissionalização teve início na década de 1950 com Paulo Amaral, primeiro preparador físico da Seleção Brasileira, cuja atuação marcou a transição para um modelo interdisciplinar, envolvendo a Educação Física, a Medicina e a Fisiologia do Exercício. Contudo, em cidades pequenas como Iretama/PR, com recursos limitados, esse avanço ainda ocorre de forma lenta.

Com população reduzida e baixo Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM), Iretama enfrenta desafios como a falta de infraestrutura adequada, escassez de profissionais atualizados e acesso restrito a tecnologias e formação continuada. A infraestrutura esportiva é modesta, com campos e ginásios que nem sempre dispõem dos recursos ideais para a aplicação de métodos modernos e individualizados de treino físico.

Neste contexto, o presente estudo propõe-se a analisar a evolução da preparação física no futebol, desde sua origem empírica até a consolidação científica, com foco nas práticas observadas em municípios de pequeno porte. São objetivos específicos: descrever o desenvolvimento histórico do treino físico no futebol; investigar a trajetória e as contribuições de Paulo Amaral; identificar os principais avanços científicos na área; comparar métodos tradicionais e modernos de treinamento; e compreender a realidade atual em contextos com infraestrutura limitada.

A escolha do tema justifica-se pela crescente importância da preparação física no desempenho dos atletas e pela necessidade de compreender como essa evolução ocorre em diferentes realidades. O estudo busca, ainda, valorizar os profissionais da área e promover reflexões sobre caminhos possíveis para a melhoria da preparação física no futebol brasileiro.

MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva e qualitativa, de caráter exploratório, voltada à análise da evolução da preparação física no futebol e sua aplicação em cidades de pequeno porte, tendo como referência a realidade de Iretama/PR.

A escolha desse tema deve-se à observação direta das práticas adotadas em equipes locais e academias esportivas, nas quais ainda predominam métodos tradicionais de treinamento físico, muitas vezes baseados na repetição e na resistência, sem um planejamento sistemático.

A coleta de informações foi realizada entre agosto e outubro de 2025, por meio de entrevistas semiestruturadas com cinco profissionais de Educação Física atuantes na área de futebol e quinze atletas que participam de projetos esportivos locais, além disso, foram realizadas observações presenciais dos treinamentos e análises documentais de registros de planejamento físico.

Em anexo estará o questionário com as questões relacionadas ao tema desenvolvido no trabalho, que será o APÊNDICE A Questionário aplicado aos alunos e também o APÊNDICE B Questionário aplicado aos profissionais, ressaltando que estes questionários foram validados e aprovados por três professores na instituição.

Os dados foram organizados de forma descritiva, considerando aspectos como:

Metodologias de treino utilizadas;
Frequência e intensidade dos treinamentos;
Grau de conhecimento científico dos profissionais;
Percepção dos atletas quanto à evolução do desempenho e prevenção de lesões.

A análise dos resultados baseou-se na comparação entre práticas tradicionais e modernas, relacionando-as com as referências bibliográficas e os fundamentos teóricos apresentados.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A história do treinamento físico no Brasil não pode ser contada sem mencionar Paulo Amaral, reconhecido como o primeiro preparador físico da Seleção Brasileira de Futebol. Sua atuação foi determinante para consolidar a preparação física como componente técnico-científico essencial dentro do esporte.

Formado em Educação Física e com experiência em fisiologia, Amaral assumiu a preparação da Seleção Brasileira na Copa do Mundo de 1958, na Suécia, competição em que o Brasil conquistou seu primeiro título mundial. Na época, o trabalho físico era visto apenas como complemento, muitas vezes restrito ao aquecimento e à resistência geral. No entanto, Paulo Amaral implementou um sistema inovador, com planejamento progressivo de cargas, treinos específicos por posição e introdução de exercícios de força e potência muscular, algo inédito para o futebol da época (CASTELLANI FILHO, 2000).

Seu trabalho foi amplamente reconhecido por técnicos e jogadores, como Pelé e Garrincha, e serviu de base para as gerações seguintes. Amaral mostrou que o desempenho físico, quando bem planejado, poderia elevar o rendimento técnico e tático dos atletas, reduzindo o índice de lesões e otimizando a recuperação.

Assim, Paulo Amaral tornou-se referência e marco na transição entre o empirismo e a ciência aplicada ao futebol. Sua metodologia inspirou profissionais e instituições, impulsionando a formação de uma nova geração de preparadores físicos no país e abrindo caminho para o avanço científico no treinamento esportivo brasileiro.

Com o passar dos anos, o treinamento físico passou a ser sustentado por fundamentos científicos, envolvendo áreas como fisiologia, biomecânica, nutrição e psicologia esportiva. De acordo com Bompa e Buzzichelli (2015), a periodização do treinamento, técnica que divide o ciclo anual em fases com objetivos específicos tornou-se um dos maiores avanços da preparação esportiva moderna.

Essa abordagem permite o controle da carga de trabalho, evita o excesso de treinamento e promove ganhos graduais de força, potência e resistência. Além disso, a inclusão da pliometria, do treinamento funcional e de métodos de monitoramento fisiológico consolidou o treinamento físico como ciência aplicada à performance humana (GOMES, 2009; WEINECK, 2010).

Na atualidade, a preparação física é vista como área multidisciplinar, integrando tecnologias como GPS, plataformas de salto, sensores de frequência cardíaca e softwares de análise de movimento. Essas ferramentas permitem mensurar e otimizar cada aspecto do rendimento esportivo. Conforme destaca Silva e Nascimento (2018), o profissional da Educação Física passou a ter papel crucial na interface entre tecnologia e treinamento, ajustando variáveis fisiológicas com base em evidências.

No entanto, nas cidades de pequeno porte, essa evolução ainda não se manifesta plenamente. A limitação de recursos e o acesso restrito à formação continuada impedem que as práticas modernas sejam amplamente aplicadas.

Mesmo assim, observa-se um esforço crescente de profissionais locais, que adaptam técnicas científicas com criatividade e baixo custo, mantendo o foco na saúde e no desempenho dos atletas.

Resultados – Questionário feito para os alunos;

1.	Todos os atletas têm entre 15 e 17 anos.
2.	Todos possuem entre 4 a 5 anos de prática no futebol.
3.	Todos treinam com acompanhamento de um preparador físico.
4.	Nenhum atleta realiza treinos físicos semanais.
5.	Realizam exercícios de fortalecimento apenas eventualmente durante as aulas, não frequentam academias.
6.	Não souberam avaliar se o treino físico melhorou o desempenho técnico, devido à falta de prática consistente.
7.	Todos relataram sentir fadiga excessiva após os treinos.
8.	Nenhum atleta sofreu lesão relacionada ao treino físico.
9.	Todos relataram não saber se o treino físico é adaptado ao seu nível individual, pois este é o primeiro contacto com esse tipo de treino.
10.	Todos consideram a preparação física como muito importante.

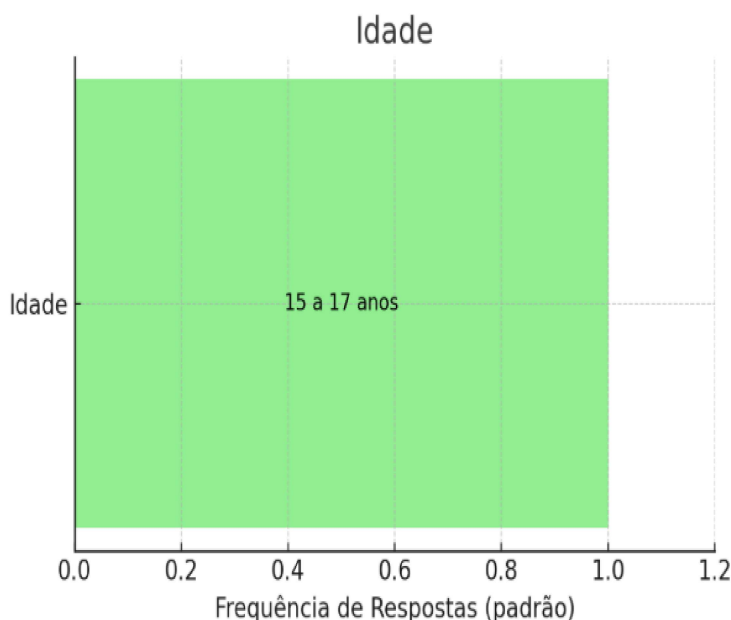
Resultados – Questionário com Profissionais da Área;

1.	Todos os profissionais possuem entre 5 a 10 anos de atuação na área.
2.	Todos têm formação acadêmica em bacharelado em Educação Física.

3. Todos atuam com atletas de futebol.
4. Utilizam periodização apenas parcialmente no planejamento dos treinos.
5. Não incluem métodos de pliometria ou treino funcional.
6. Não utilizam ferramentas de controle, como planilhas, carga ou frequência cardíaca.
7. Todos avaliam os resultados com base em indicadores de desempenho.
8. Todos consideram que os métodos modernos melhoraram a performance dos atletas.

Os resultados indicam que, nas cidades de pequeno porte, a modernização da preparação física no futebol ainda enfrenta barreiras significativas, como a falta de estrutura adequada, ausência de acompanhamento científico e carência de formação continuada dos profissionais.

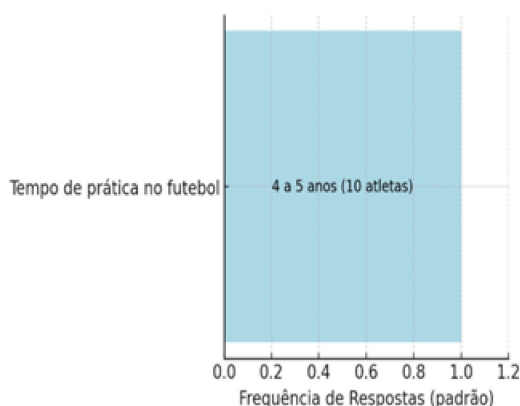
Resultados – Questionário com Atletas



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“A adolescência é um período crítico de desenvolvimento, no qual a atividade física desempenha um papel essencial na promoção da saúde e na formação de hábitos duradouros.” (GUEDES, 1995, p. 18).

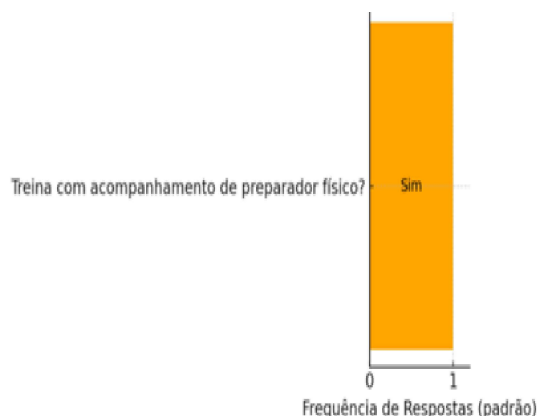
O gráfico apresentado indica que a faixa etária predominante dos respondentes está entre 15 a 17 anos, evidenciando um público composto majoritariamente por adolescentes. Esse dado é especialmente relevante à luz da citação de Guedes (1995), que destaca a importância da atividade física nessa fase do desenvolvimento. A adolescência representa uma janela de oportunidades para a construção de hábitos saudáveis, sendo essencial que intervenções e programas voltados à promoção da saúde sejam direcionados de forma estratégica a esse grupo. A concentração de respostas nessa faixa etária sugere que ações educativas e práticas de exercício físico devem ser adaptadas às necessidades e características específicas desse público, promovendo um impacto positivo tanto a curto quanto a longo prazo.



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“A repetição orientada de movimentos ao longo do tempo contribui para o aperfeiçoamento técnico e para o desenvolvimento das capacidades motoras no esporte.” (TUBINO, 2003, p. 52).

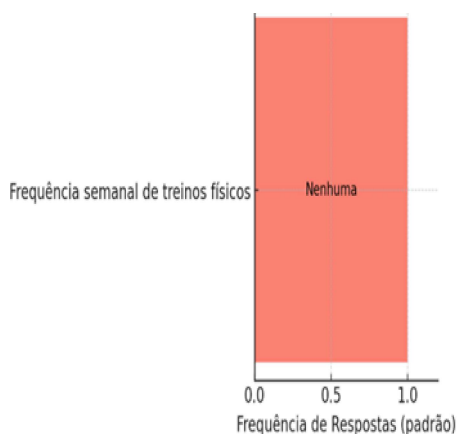
O gráfico demonstra que a maioria dos atletas analisados possui entre 4 a 5 anos de prática no futebol, representando um total de 10 participantes. Essa informação é significativa, uma vez que um período prolongado de envolvimento com a modalidade favorece a consolidação de habilidades específicas, como sugere Tubino (2003). A prática contínua e devidamente orientada permite o aprimoramento técnico e o desenvolvimento motor, fatores essenciais para o desempenho desportivo. A experiência acumulada ao longo dos anos também contribui para a assimilação de estratégias táticas e a capacidade de tomada de decisão durante o jogo, refletindo a importância da constância no treinamento para a formação de atletas mais preparados.



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“Compete exclusivamente ao Profissional de Educação Física [...] prescrever, supervisionar e conduzir programas de treinamento físico, assegurando sua eficácia e segurança.” (CONFEF, 2000, p. 23).

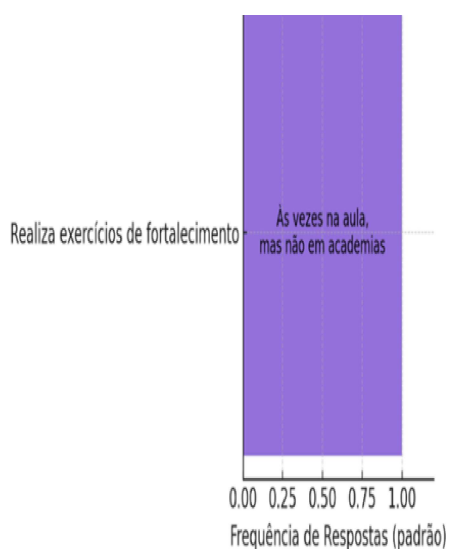
O gráfico revela que 100% dos respondentes realizam seus treinos com o acompanhamento de um preparador físico, o que demonstra uma prática alinhada com os princípios da atuação profissional regulamentada pelo Conselho Federal de Educação Física (CONFEF). A presença de um profissional qualificado assegura que os programas de treinamento sejam realizados com segurança, respeitando as necessidades individuais e os objetivos dos praticantes. Essa supervisão técnica é essencial para prevenir lesões, maximizar os resultados e garantir o correto desenvolvimento das capacidades físicas. O dado é positivo e indica consciência sobre a importância da orientação profissional na prática esportiva.



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“A falta de atividade física pode ter efeitos negativos sobre a vida do indivíduo como o aumento da taxa de diabetes, aparecimento de doenças cardíacas, e leva até mesmo a um aumento do risco de enfarte.” (GUEDES, 1995, p. 18).

O gráfico evidencia que a frequência semanal de treinos físicos entre os respondentes é nula, ou seja, nenhum realiza treinamentos físicos com regularidade. Esse dado é preocupante, especialmente quando considerado à luz da citação de Guedes (1995), que aponta os riscos associados ao sedentarismo, como o aumento de doenças metabólicas e cardiovasculares. A ausência de atividade física compromete não apenas o desempenho esportivo, mas também a saúde geral e a qualidade de vida. Em contextos desportivos, especialmente no futebol, a falta de treino físico sistemático afeta diretamente a resistência, a força e a prevenção de lesões, comprometendo o rendimento dos atletas. Portanto, essa lacuna destaca a necessidade urgente de estratégias para incentivar a prática física regular.

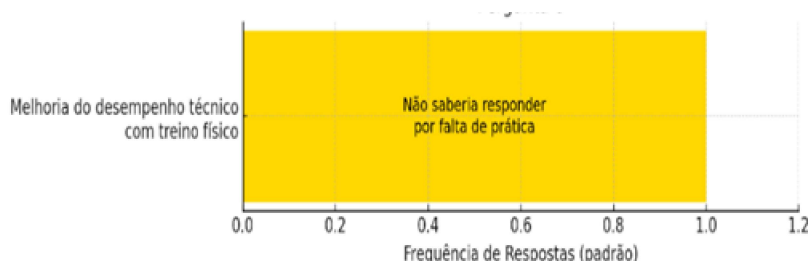


Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“O fortalecimento muscular é fundamental não apenas para o desempenho esportivo, mas também para a prevenção de lesões, especialmente em modalidades que exigem movimentos repetitivos e de impacto.” (FREITAS, 2013).

O gráfico revela que os participantes realizam exercícios de fortalecimento apenas ocasionalmente, durante as aulas, mas não frequentam academias para essa finalidade. Essa prática limitada pode comprometer o desenvolvimento

adequado da força muscular, fator essencial para a melhoria da performance e, sobretudo, para a prevenção de lesões, conforme apontado por Freitas (2013). A ausência de uma rotina estruturada de fortalecimento, especialmente fora do ambiente escolar, demonstra a necessidade de promover uma maior conscientização sobre os benefícios dessa prática para a saúde geral e o rendimento físico. Em esportes como o futebol, o trabalho de força deve ser incorporado de forma regular e progressiva para garantir a longevidade esportiva e a segurança dos praticantes.

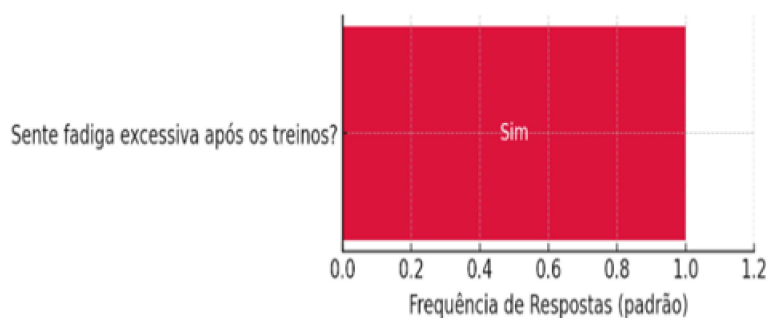


Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“A integração entre o treino físico e o técnico é essencial para o aprimoramento do desempenho esportivo, pois o condicionamento físico adequado potencializa a execução das habilidades específicas da modalidade.” (TUBINO, 2003, p. 88).

O gráfico referente à pergunta 6 demonstra que os respondentes não souberam avaliar se o treino físico influencia no desempenho técnico, justificando a resposta pela falta de prática. Esse resultado sinaliza uma lacuna significativa tanto no acesso quanto na vivência prática de atividades físicas regulares. De acordo com Tubino (2003), a ausência de integração entre os aspectos físicos e técnicos prejudica diretamente a evolução esportiva dos praticantes, uma vez que o bom condicionamento físico é determinante para a eficiência na execução de movimentos e táticas.

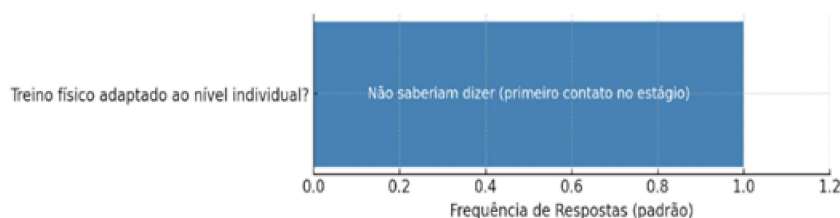
A falta de experiência prática, evidenciada pela insegurança em responder, aponta para a necessidade de intervenção educativa e de incentivo à prática orientada, de forma a promover compreensão e vivência mais consistentes sobre os benefícios do treinamento físico no rendimento desportivo.



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“Os calendários competitivos muitas vezes estão saturados com várias competições, com pouco tempo para recuperação e treino entre os jogos”. (Rafael, 2025)

O relato de fadiga excessiva por todos os atletas é um sinal claro de sobrecarga ou má gestão do treino. Isso pode estar relacionado com a falta de recuperação adequada ou com treinos mal ajustados à condição física. Esta situação exige atenção imediata, pois pode comprometer o desempenho, a motivação e aumentar o risco de lesões.



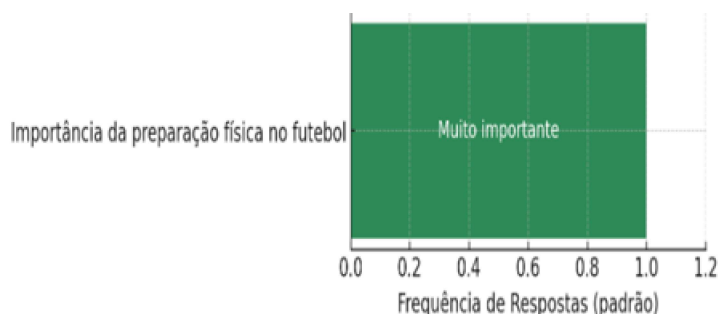
Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“Lesões em atletas jovens não são acidentais, são um sinal de que algo no treino, na recuperação ou na orientação está a falhar”. (Mark Simmons, 1998)

O fato de todos os atletas responderem “Não” à questão sobre lesões relacionadas com o treino físico pode parecer positivo à primeira vista. Contudo, essa resposta

pode esconder uma realidade preocupante: se o treino físico for mal orientado, desajustado ou inexistente, a ausência de lesões imediatas não significa, necessariamente, saúde ou progresso, pode indicar, sim, um risco futuro e uma base instável.

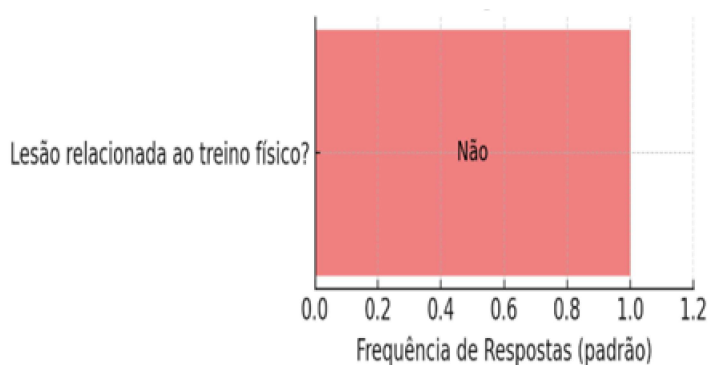
Acresce que a ausência de lesões não garante que os processos de treino estejam corretos, apenas que, até ao momento, não se verificou nenhum evento visível. A prevenção, a adequação das cargas e a execução técnica correta no treino físico são essenciais para evitar lesões e garantir um desenvolvimento seguro e sustentável a longo prazo.



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“A preparação física é um dos pilares fundamentais para o rendimento no futebol moderno.” (MOURINHO, apud SILVA, 2023).

Conforme ilustrado no gráfico da pergunta 10, os respondentes consideram a preparação física como ‘muito importante’ para o futebol. Essa percepção revela um entendimento coerente com a realidade do desporto contemporâneo, onde o desempenho físico é determinante para a performance técnica e tática. A citação de Mourinho, referida por Silva (2023), reforça essa visão ao destacar a preparação física como um pilar essencial do futebol atual. A valorização desta dimensão indica que, mesmo entre praticantes jovens ou amadores, há consciência sobre a necessidade de um corpo bem condicionado para enfrentar as exigências da modalidade, seja na resistência, força, velocidade ou prevenção de lesões. Essa valorização é um indicativo positivo quanto à maturidade esportiva e à busca por rendimento eficaz.

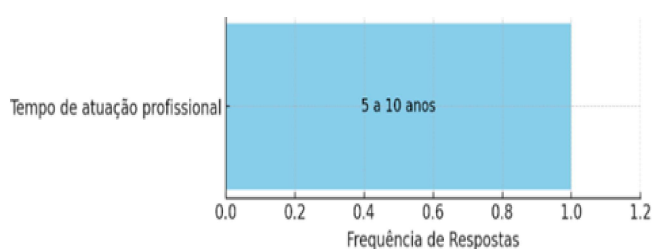


Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“A preparação física de um jogador de futebol profissional moderno deve, sempre que possível, ser baseada em evidências, com o objetivo final de obter vantagem competitiva, garantindo simultaneamente o bem-estar e a segurança do jogador”. (Paul Balsom, 2022.)

Ao afirmarem que a preparação física é “muito importante”, os atletas reconhecem uma das bases essenciais do futebol moderno. No entanto, tal como destaca a citação de Balsom et al., esta preparação deve ser estruturada com base científica, com planos individualizados e com objetivos bem definidos.

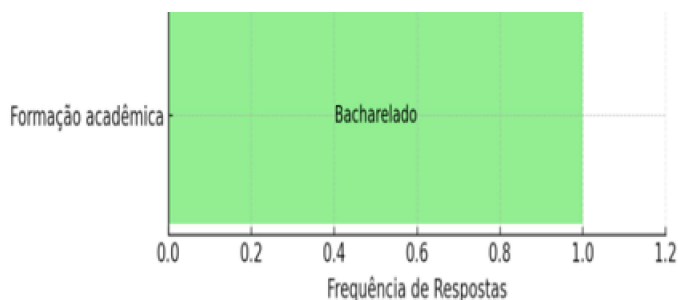
Se esse valor reconhecido não for aplicado com método, tecnologia e acompanhamento técnico adequado, corre-se o risco de limitar o rendimento e aumentar a exposição a lesões. A formação de atletas exige, por isso, uma preparação física que não seja apenas intensa, mas inteligente, estratégica e alinhada às exigências reais do desporto de alto nível.



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“A experiência profissional é um fator essencial para a eficácia do preparador físico, pois influencia diretamente a capacidade de planejar e adaptar os treinos à realidade dos atletas”. (GOMES, 2012.)

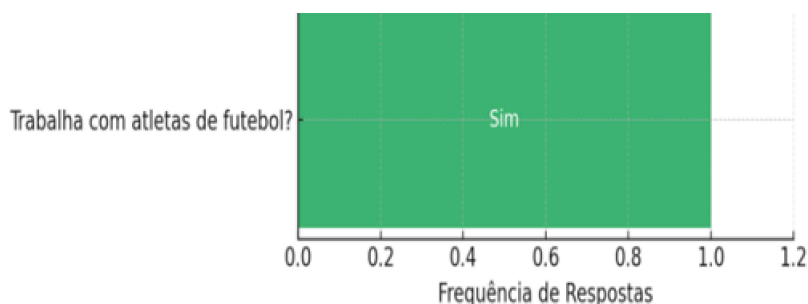
O tempo de atuação entre 5 e 10 anos revela uma bagagem profissional sólida, o que contribui para maior domínio técnico e sensibilidade prática. No entanto, a experiência por si só não garante qualidade se não for acompanhada de atualização contínua e base científica. A formação deve ser aliada à reflexão crítica e ao uso de métodos modernos e personalizados, especialmente quando se trabalha com atletas em formação.



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“A formação superior específica na área da Educação Física é um requisito essencial para a atuação qualificada do profissional do desporto”. (TUBINO, 2003.)

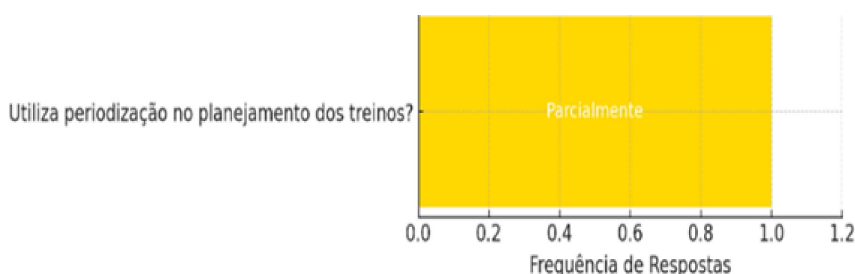
O facto de todos os profissionais possuírem formação em bacharelado é extremamente positivo, pois garante uma base teórica e prática sólida. Contudo, a qualificação formal precisa ser complementada por formação continuada e atualização científica, já que o campo da preparação física evolui rapidamente com novas metodologias, tecnologias e evidências. Só assim é possível oferecer uma atuação eficaz e atualizada junto aos atletas.



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“O preparador físico deve compreender não apenas os princípios gerais do treino, mas também as especificidades do desporto com o qual trabalha, como o futebol”. (SILVA, 2007.)

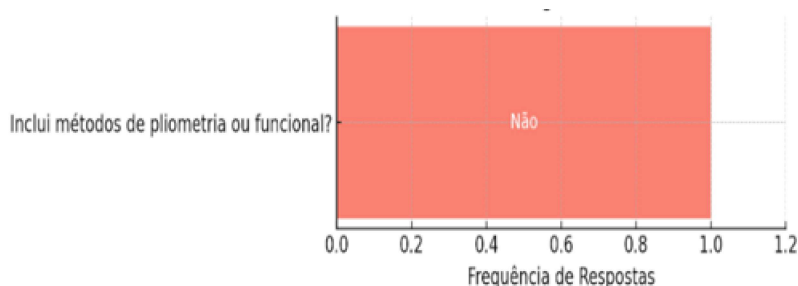
Atuar diretamente com atletas de futebol exige mais do que formação generalista, exige conhecimento profundo das exigências físicas, técnicas e táticas do jogo. A atuação em campo, aliada ao conhecimento científico, permite intervenções mais eficazes e adaptadas à realidade do futebol, o que é fundamental para o sucesso da preparação física.



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“A periodização do treino é essencial para o planejamento adequado das cargas, evitando sobrecargas e otimizando o rendimento”. (BOMPA, 2019.)

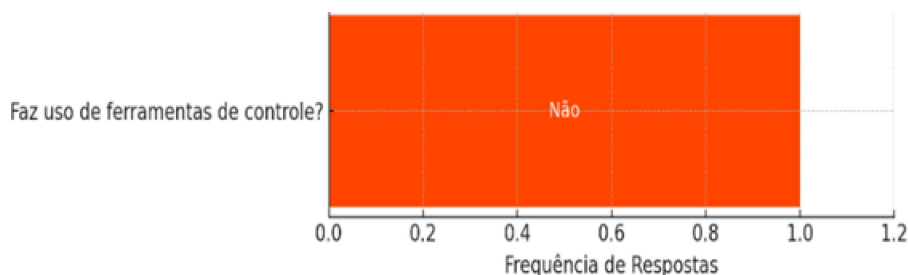
A adoção parcial da periodização é um sinal de alerta. Mesmo com experiência, a ausência de estrutura no controle das cargas pode levar ao overtraining, quedas de rendimento e lesões. Periodizar é planejar estrategicamente, respeitando as fases de treino e recuperação, algo indispensável no futebol competitivo.



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“A pliometria é um método eficaz para o desenvolvimento da potência muscular, particularmente em atletas de modalidades explosivas como o futebol”. (ARAÚJO, 2009.)

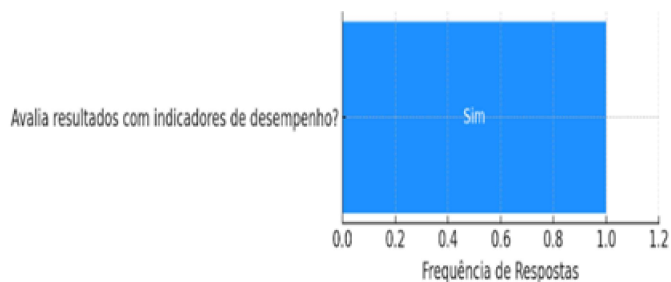
Ignorar métodos como a pliometria ou o treino funcional compromete o desenvolvimento de componentes essenciais no futebol: força explosiva, agilidade e reatividade. A ausência desses métodos limita o progresso físico e demonstra defasagem metodológica.



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“Monitorar a carga de treino é imprescindível para ajustar estímulos e prevenir lesões”. (MELO, 2011.)

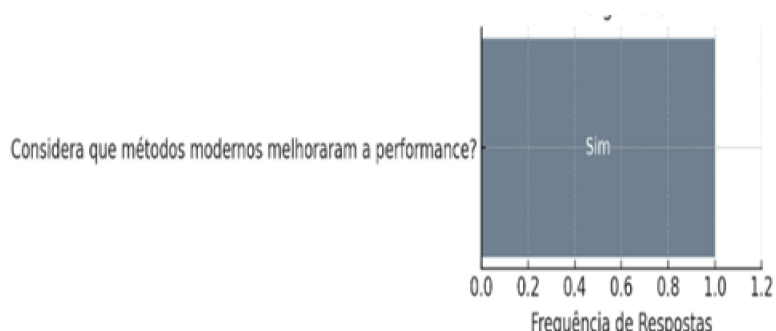
Não usar ferramentas de controle como frequência cardíaca ou planilhas indica gestão empírica dos treinos. A ciência do desporto exige quantificação para garantir segurança e eficiência. Sem controle, não há precisão nem prevenção de riscos.



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“Indicadores são instrumentos fundamentais na avaliação contínua da performance atlética e na tomada de decisão”. (COSTA, 2010.)

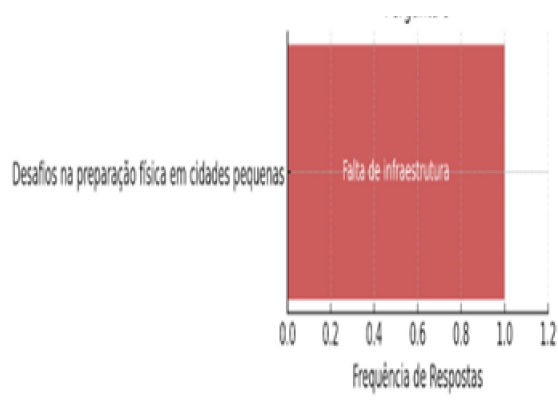
A utilização de indicadores demonstra maturidade no processo de avaliação do rendimento. Isso permite ajustes baseados em dados reais, otimizando o treino e maximizando o desempenho com menor risco.



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“A ciência do desporto transformou o treino físico em um processo cada vez mais individualizado, eficiente e seguro”. (SILVA, 2015).

O reconhecimento da eficácia dos métodos modernos confirma que a preparação física deixou de ser empírica para se tornar baseada em evidência. Profissionais que integram ciência à prática têm melhores resultados, maior prevenção e maior credibilidade.



Fonte: SILVA e SOETHE (2025).

“A precariedade estrutural é uma das maiores barreiras ao desenvolvimento desportivo em regiões fora dos grandes centros”.(BENTO, 2014.)

A ausência de infraestrutura limita diretamente o trabalho do preparador físico. Sem materiais, espaços e apoio técnico, mesmo os melhores profissionais ficam impossibilitados de aplicar métodos eficazes. É urgente pensar em políticas públicas para o desporto de base nas cidades do interior.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este Trabalho de Conclusão de Curso teve como objetivo analisar a evolução da preparação física no futebol, com ênfase nas práticas adotadas em contextos de cidades de pequeno porte, como Iretama/PR. A investigação partiu da premissa de que a preparação física é um componente fundamental para o rendimento desportivo e que sua consolidação como área científica transformou a prática do futebol em todas as suas dimensões: física, técnica, tática e até mesmo social.

Ao longo da pesquisa, foi possível constatar que, apesar da expressiva evolução metodológica e científica nas últimas décadas, essa transformação não ocorre de forma uniforme em todo o território nacional. Em cidades menores, persistem limitações estruturais, ausência de investimentos públicos, escassez de profissionais especializados e barreiras ao acesso à formação continuada. Ainda assim, identificou-se um movimento progressivo de interesse e adaptação por parte dos profissionais locais, que, mesmo com recursos escassos, demonstram iniciativa para implementar práticas mais atualizadas e alinhadas às evidências científicas.

Os resultados obtidos por meio dos questionários aplicados a atletas e profissionais revelaram importantes pontos de atenção. Entre os atletas, destacam-se a ausência de treinos físicos semanais, a prática limitada de fortalecimento, o desconhecimento sobre periodização e a percepção de fadiga excessiva. Entre os profissionais, observou-se experiência consolidada, boa formação inicial, mas uso parcial de periodização e ausência de métodos como a pliometria e ferramentas de controle. Tais dados confirmam a disparidade entre o conhecimento disponível na literatura e a realidade vivenciada em campo.

Diante dos achados deste estudo, recomenda-se que pesquisas futuras aprofundem a análise sobre os impactos da formação continuada de profissionais da Educação Física em contextos de baixa infraestrutura, assim como investiguem estratégias de baixo custo que possibilitem a implementação efetiva de metodologias modernas de treinamento. Além disso, seria relevante explorar a relação entre a aplicação de práticas atualizadas e os indicadores de desempenho dos atletas ao longo do tempo, especialmente em categorias de base. Estudos comparativos entre diferentes regiões do Brasil também podem contribuir para identificar boas práticas

que possam ser replicadas em municípios com características semelhantes às de Iretama/PR.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, C. G. S. ***Pliometria: bases científicas para o desempenho esportivo***. Rio de Janeiro: Sprint, 2009.
- BALSOM, Paul; HAWKINS, Richard; STRUDWICK, Tony. **Physical preparation of the modern elite football player**: for domestic and international competitions with special reference to congested fixture periods. *Aspetar Journal*, v. 11, 2022. Disponível em: <https://journal.aspetar.com/en/archive/volume-11-targeted-topic-sports-science-in-football/physical-preparation-of-the-modern-elite-football-player>. Acesso em: 18 nov. 2025.
- BENTO, Jorge Olímpio. ***Esporte, políticas públicas e inclusão social***. Brasília: Universidade de Brasília, 2014.
- BOMPA, T. O.; BUZZICHELLI, C. A. ***Periodização: teoria e metodologia do treinamento***. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2019.
- CASADO, Fabiano et al. ***Prática pedagógica e estágio supervisionado em Educação Física***. Curitiba: Appris, 2022.
- CONFED – CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. ***Código de ética profissional e resoluções***. Rio de Janeiro: CONFED, 2000.
- COSTA, L. O. P.; SAMPAIO, J. E. ***Medições e avaliação em educação física e desporto***. Lisboa: FMH Editora, 2010.
- FREITAS, Danilo. ***Treinamento físico e prevenção de lesões***. São Paulo: Phorte, 2013.
- GUEDES, Dartagnan Pinto. ***Atividade física, aptidão física e saúde em escolares***. Londrina: Midiograf, 1995.
- GUO, Yiming et al. Training variables and resistance exercise: optimizing physical conditioning. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 38, n. 2, p. 155–165, 2024.
- ISSE, Gastão. ***Estágio supervisionado e a formação profissional em Educação Física***. São Paulo: Cortez, 2017.
- MARTINS, Carlos Henrique. ***O papel do professor de Educação Física nas academias de ginástica***. Campinas: Autores Associados, 2008.
- MELO, W. F. S. ***Controle da carga de treinamento: métodos e aplicações***. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2011.

MOURINHO, José. A preparação física é um dos pilares fundamentais para o rendimento no futebol moderno. Apud SILVA, Ricardo. ***Futebol moderno: performance e ciência aplicada***. São Paulo: Ícone, 2023.

OLIVEIRA, João da Rocha. ***Educação Física e Sociedade***. São Paulo: Manole, 1983.

SILVA, Antônio Marcos. ***Ciência aplicada ao treino desportivo***. Campinas: Papirus, 2015.

SILVA, J. R.; BARROS, R. M. L. ***Futebol e ciência: da teoria à prática***. São Paulo: Phorte, 2007.

TUBINO, Manoel José Gomes. ***Iniciação ao estudo do desporto***. 5. ed. São Paulo: Cortez, 2003.

TUBINO, Manoel José Gomes. ***Metodologia do ensino da Educação Física***. São Paulo: Cortez, 2003.

WARREN, Alison et al. Supervised internship in physical education: **impacts and reflections**. *Journal of Physical Education*, v. 21, n. 3, p. 187–194, 2010.

Questionário aplicado aos atletas de futebol (Iretama/PR)

Objetivo: identificar a percepção dos atletas sobre o treinamento físico e a presença de acompanhamento profissional.

1. Idade: () 13 () 14 () 15 () 16 () 17
2. Tempo de prática no futebol:
3. Treina com acompanhamento de preparador físico? () Sim () não
4. Frequência semanal de treinos físicos:
5. Realiza exercícios de fortalecimento (musculação, funcional)?
6. O treino físico melhorou seu desempenho técnico?
7. Sente fadiga excessiva após os treinos? () Sim () não
8. Sofreu alguma lesão relacionada ao treino físico? () sim () Não
9. O treino físico é adaptado ao seu nível individual?
10. Como você avalia a importância da preparação física no futebol?

8.2 Questionário aplicado aos profissionais de Educação Física

Objetivo: compreender os métodos e percepções sobre a evolução e prática do treinamento físico local.

1. Tempo de atuação profissional:
2. Formação acadêmica:
3. Trabalha com atletas de futebol?
4. Utiliza periodização no planejamento dos treinos?
5. Inclui métodos de pliometria ou funcional?
6. Faz uso de ferramentas de controle (frequência cardíaca, carga, planilhas)?
7. Avalia os resultados com base em indicadores de desempenho?
8. Considera que os métodos modernos melhoraram a performance dos atletas?
9. Quais os maiores desafios na preparação física em cidades pequenas?

APÊNDICES

ANEXO A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, por meio deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, declaro que concordo, de forma voluntária e consciente, em participar do Projeto de Pesquisa intitulado: **TREINAMENTO FISICO PARA ATLETAS DE FUTEBOL** ",que tem como objetivo: **Analisar o desenvolvimento de métodos de treinamento físico utilizados com atletas na cidade de Iretama/PR.**

Declaro estar ciente de que o estudo, projeto ou procedimento em questão não acarretará qualquer dano físico ou emocional, não representando riscos à minha integridade. Concordo ainda que minha participação será gratuita, não implicando em qualquer tipo de remuneração, honorário ou gratificação, bem como não me sendo exigido qualquer custo ou despesa para sua execução.

Estou ciente de que posso me retirar do projeto a qualquer momento, bastando comunicar, por escrito e previamente, ao coordenador da pesquisa.

Declaro, ainda, que recebi informações claras e suficientes sobre o estudo, que li ou que me foram lidas e explicadas, compreendendo plenamente os seus objetivos, procedimentos, eventuais desconfortos e riscos, garantias de confidencialidade e possibilidade de esclarecimentos contínuos.

Fica também claro que minha participação é isenta de despesas e que terei acesso aos resultados do estudo, bem como à possibilidade de esclarecer dúvidas a qualquer momento.

Desta forma, autorizo e consinto minha participação voluntária nesta pesquisa, com a ciência de que poderei revogar este consentimento a qualquer momento, antes ou durante o estudo, sem penalidades, prejuízos ou perdas de benefícios eventualmente adquiridos.

Pitanga, ____ de _____ de 20____.

Assinatura do responsável da instituição participante da pesquisa:

Nome completo:

CPF/MF: _____ **Telefone:** _____

Cidade: _____ **Endereço:** _____

Pesquisador responsável:

Luiz Antônio da Conceição da Silva

assinatura do pesquisador

ANEXO B

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E DEPOIMENTOS**(Instituição Participante da Pesquisa)**

Eu, _____,
CPF nº _____, RG nº _____,
representante legal da instituição participante da pesquisa, após ter ciência dos objetivos, procedimentos metodológicos, possíveis riscos e benefícios do Projeto de Pesquisa intitulado:

“TREINAMENTO FISICO PARA ATLETAS DE FUTEBOL”, e estando plenamente informado(a) sobre a necessidade da utilização de imagens e/ou depoimentos no âmbito desta pesquisa, AUTORIZO, por meio deste documento, o pesquisador Luiz Antonio da Conceição da Silva a realizar captações de imagem (fotografias e/ou vídeos) e/ou registros de depoimentos, durante a execução do referido estudo, sem quaisquer ônus financeiros para ambas as partes.

AUTORIZO, ainda, a **utilização das imagens e/ou depoimentos captados** (bem como seus negativos, cópias, gravações e reproduções) exclusivamente para **fins científicos e acadêmicos**, incluindo, mas não se limitando a: publicações em livros, artigos científicos, apresentações em congressos, slides, materiais digitais e outros meios educativos e de divulgação científica.

Declaro que esta autorização se dá a **título gratuito**, cedendo os **direitos de uso de imagem, voz e depoimento** ao pesquisador acima mencionado, sem limite de tempo ou território, **renunciando expressamente a qualquer reivindicação futura** de natureza patrimonial sobre as imagens, vídeos, gravações ou qualquer material derivado.

Estou ciente e de acordo com os termos da **Lei nº 9.610/98** (Lei dos Direitos Autorais), compreendendo o alcance desta autorização.

Pitanga, ____ de _____ de 20____.

Assinatura do responsável da instituição participante da pesquisa:

Nome _____ **completo:**
CPF/MF: _____ Telefone: _____

Cidade: _____ Endereço: _____

