

EFEITOS DA VEISALGIA NA PERFORMANCE DE ATLETAS AMADORES DE FUTEBOL DE CAMPO EM UM MUNICÍPIO DE MINAS GERAISCarlos Aurílio Cobra Oliveira¹, Guilherme Azevedo Camilo¹
Yvan Fernandes Vilas Boas¹, Giuliano Roberto da Silva^{1,2,3}**RESUMO**

Introdução: O consumo de álcool por atletas é um assunto muito discutido nos bastidores do esporte, e diversos atletas considerados de elite e/ou amadores, ingerem álcool frequentemente, tanto em períodos de treinamento quanto em de competição. **Objetivo:** Verificar os efeitos da ingestão de álcool em jogadores amadores de futebol, comparando o desempenho físico-motor esportivo com os resultados do consumo máximo de oxigênio - VO₂ máx. em jogadores amadores de futebol, com veisalgia, ou popularmente denominada como "ressaca", mediante a aplicação do Yo-Yo Test. **Materiais e Métodos:** A pesquisa foi realizada no Campo Universitário da Universidade José do Rosário Vellano (UNIFENAS), localizada na cidade de Alfenas-MG. Foram convidados a participar voluntariamente da pesquisa 12 jogadores amadores de futebol. Foram aplicados dois testes de Yo-Yo Test para a comparação de cada indivíduo, sendo que um dos testes os jogadores estavam com veisalgia, e calculados o consumo máximo de oxigênio, VO₂ máx. **Resultados:** Nos dois testes aplicados, houve queda de rendimento entre os participantes com veisalgia. **Conclusão:** Pode-se concluir que a ingestão de bebidas alcoólicas por jogadores amadores de futebol altera o desempenho físico motor mediante o Yo-YoTest, diminuindo o consumo máximo de oxigênio-VO₂ máx.

Palavras-chave: Educação Física. Bebida alcoólica. Esporte amador.

1-Universidade José do Rosário Vellano (UNIFENAS), Alfenas-MG, Brasil.
2-Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON), Lavras-MG, Brasil.
3-Centro Mineiro de Ensino Superior (CEMES), Campo Belo-MG, Brasil.

ABSTRACT

Introduction: Alcohol consumption by athletes is a hotly debated issue in sports grounds, and a number of elite and / or amateur athletes often drink alcohol in both training and competition periods. **Objective:** To verify the effects of alcohol intake on amateur soccer players, comparing physical-motor performance with the results of maximal oxygen consumption - VO₂ máx in amateur soccer players, with veisalgia, or popularly referred to as "hangover", through the application of the Yo-Yo Test. **Materials and Methods:** The research was carried out at the University Campus of the José do Rosário Vellano University - UNIFENAS, located in the city of Alfenas - MG. Twelve amateur soccer players were invited to voluntarily participate in the survey. Two Yo-Yo Test tests were applied for the comparison of each individual, with one of the tests the players were veisalgia, and the maximum oxygen consumption, VO₂ máx, was calculated. **Results:** In the two tests applied, there was a fall in yield among participants with veisalgia. **Conclusion:** It can be concluded that the ingestion of alcoholic beverages by amateur soccer players alters the motor physical performance through the Yo-YoTest, reducing the maximum consumption of oxygen-VO₂ máx.

Keyw ords: Physical education. Alcoholic drink. Sport amateur.

E-mails dos autores:
carlos_cobra177@yahoo.com.br
guilherme.camilo@unifenas.br
yvan.boas@unifenas.br
giumusc@gmail.com

Endereço para correspondência
Giuliano Roberto da Silva
Rua Coronel Jonas Veiga, nº 230,
Marciolândia, Nepomuceno-MG, Brasil.
Cep: 37250 000.

INTRODUÇÃO

A preparação física de um atleta é de grande importância para sua performance. O educador físico tem sua participação importante à formação do indivíduo, na preparação física que visa provocar alterações no organismo principalmente no sistema cardiorrespiratório, sistema de transporte de oxigênio, força muscular, de forma a propiciar a melhora da resistência dos jogadores de futebol, que estão expostos a um número potencial de estressores que alteram o desempenho atlético (Balbé, 2009).

O futebol envolve exercícios intermitentes e a intensidade do esforço físico. Para suportar todas essas exigências, o corpo de um jogador de alta performance deve estar em plena sintonia e preparo (Carvalho, 2014; Costa e colaboradores, 2010).

Segundo Costa e colaboradores (2010), o futebol é o esporte coletivo mais praticado no mundo, considerado como a principal modalidade esportiva do Brasil, pode ser praticado por pessoas de todas as idades e níveis sociais, o que desperta o interesse pelos seus jogadores. Muitas pessoas almejam ser futebolista, no início ingressam em equipes amadoras, e sua prática voluntária é constituída de diferentes transições de atletas. Porém, essas fases de transições apresentam características específicas em relação às interferências existentes entre a vida social, ambiente e o atleta.

Segundo Carvalho (2014), pode ocorrer problemas que antecipam o final da carreira, em que entre eles está o abuso excessivo da ingestão de bebidas alcoólicas.

O álcool é uma substância psicoativa e produz alterações no sistema nervoso central, sendo a droga mais consumida no mundo, onde geralmente é ingerida em eventos sociais, inclusive esportivos, consequentemente por atletas (Santos e Tinucci, 2004). Quando a dose ingerida é excessiva, pode provocar redução da coordenação motora, reflexos do indivíduo, mesmo quando ingerido em pequenas doses pode causar estado de euforia e desinibição (Sutter e Schutz, 2008).

Para Sousa (2005), o consumo de álcool por atletas é um assunto muito discutido nos bastidores do esporte. Sabe-se que diversos atletas considerados de elite e/ ou amadores, ingerem álcool frequentemente,

tanto em períodos de treinamento quanto em de competição.

A veialgia mais conhecida como “ressaca” está sempre associada à intoxicação aguda por álcool. Inicia-se cerca de 6 a 8 horas após o consumo, o qual é o período em que a concentração de álcool no sangue diminui, e pode durar até 24 horas, podendo ocasionar sintomas que atrapalham o desenvolvimento físico como fadiga, tonturas, tremores entre outros (Rodrigues, 2008).

Dentre as capacidades motoras requeridas por um atleta de futebol, pode-se destacar a capacidade de resistência aeróbia, que tem importância fundamental não só durante a partida, como também no período destinado à recuperação dos jogadores (Lima, 2005; Rosa e Rosa, 2011).

O objetivo do estudo foi verificar os efeitos da ingestão de álcool em jogadores amadores de futebol do município de Alfenas – MG, comparando o desempenho físico-motor esportivo com os resultados do consumo máximo de oxigênio - VO_2 máx. em jogadores amadores de futebol com veialgia, mediante a aplicação do Yo-Yo Test.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi realizada no Campo Universitário da Universidade José do Rosário Vellano – UNIFENAS. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade José do Rosário Vellano, com número do parecer: 1.327.179.

Foram convidados a participar voluntariamente da pesquisa, 12 indivíduos jogadores amadores de futebol com veialgia do município de Alfenas-MG, os quais foram orientados sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) conforme as recomendações da Resolução 466/12, constando os riscos e benefícios da pesquisa.

Todos os participantes foram submetidos à ficha de avaliação. O teste aplicado foi o Yo-Yo Test e após, calculado o consumo máximo de oxigênio - VO_2 máx.

Foram aplicados dois testes de Yo-Yo Test para a comparação de cada indivíduo. No primeiro teste realizado, os participantes foram instruídos a não ingerir álcool por sete dias, chegar ao campo em estado de descanso, hidratado e não terem realizado nenhum tipo de exercício físico exaustivo. Para o segundo teste os participantes ingeriram 0,5ml de

etanol por kg de peso corporal (Suter e Schultz, 2008) na forma de cerveja, seis horas antes do início do teste (Alves Jr., 2012). Os voluntários fizeram um aquecimento e alongamento leve antes de iniciar a prática. Para calcular o VO_2 máx., foi utilizada a seguinte fórmula:

$$VO_2 \text{ máx} = (-24,4 + (6,0 \cdot x))$$

onde:

x = velocidade em km/h (no estágio atingido)

A tabela utilizada para avaliar o Yo-Yo Test, é apresentada pela Figura 1.

Estágios N.º	Velocidade (km/h)	Tempo entre os BIPs (por segundos)	N.º Idas/voltas (estágio completo)
1	1. 8,5	9,000	7
2	2. 9,0	8,000	8
3	3. 9,5	7,579	8
4	4. 10,0	7,200	8
5	5. 10,5	6,858	9
6	6. 11,0	6,545	9
7	7. 11,5	6,261	10
8	8. 12,0	6,000	10
9	9. 12,5	5,760	10
10	10. 13,0	5,538	11
11	11. 13,5	5,333	11
12	12. 14,0	5,143	12
13	13. 14,5	4,966	12
14	14. 15,0	4,800	13
15	15. 15,5	4,645	13
16	16. 16,0	4,500	13
17	17. 16,5	4,364	14
18	18. 17,0	4,235	14
19	19. 17,5	4,114	15
20	20. 18,0	4,000	15
21	21. 18,5	3,892	15

Fonte: Duarte e Duarte (2001).

Figura 1 - Yo-Yo Test.

RESULTADOS

Os resultados apresentados no Gráfico 1, referem-se ao Yo-Yo Test, e os valores comparativos individuais da capacidade aeróbia dos avaliados são apresentados no Gráfico 2.

Os resultados da primeira etapa do teste (Gráfico 1) demonstra os valores de 12 jogadores de futebol amador sem veisalgia, os quais (80%) dos jogadores manteve a média de 8 pontos no Yo-Yo Test e (20%) obtiveram a média de 7 pontos.

Entretanto na segunda etapa do teste, os quais 12 jogadores estavam com veisalgia às médias foram diferentes em relação à primeira etapa do Yo-Yo Test (Gráfico 1):

- 16,6% dos jogadores no segundo teste se estabilizaram na mesma pontuação que o primeiro com oito pontos;
- (8,4) obteve uma média de seis pontos;
- (41,6%) manteve uma média de cinco pontos;
- (16,7%) obtiveram a média de quatro pontos;
- (16,7%) resultaram em três pontos.

No Teste 1 (Gráfico 2), em que os jogadores estavam em situação normal, não ingeriram bebida alcoólica, (80%) destes jogadores alcançaram 48mL/kg por minuto de VO_2 máx. Porém no Teste 2 os 12 jogadores estavam com veisalgia e atingiram a seguinte meta:

- (16,6%) dos jogadores no segundo alcançaram 47mL/kg/min de VO_2 MÁX;
- (8,4%) atingiram 43ml/kg/min de VO_2 MÁX;
- (41,6%) conseguiram 39ml/kg/min de VO_2 MÁX;
- (16,7%) obtiveram 35ml/kg/min de VO_2 MÁX;
- (16,7%) resultaram em 33ml/kg/min VO_2 MÁX.

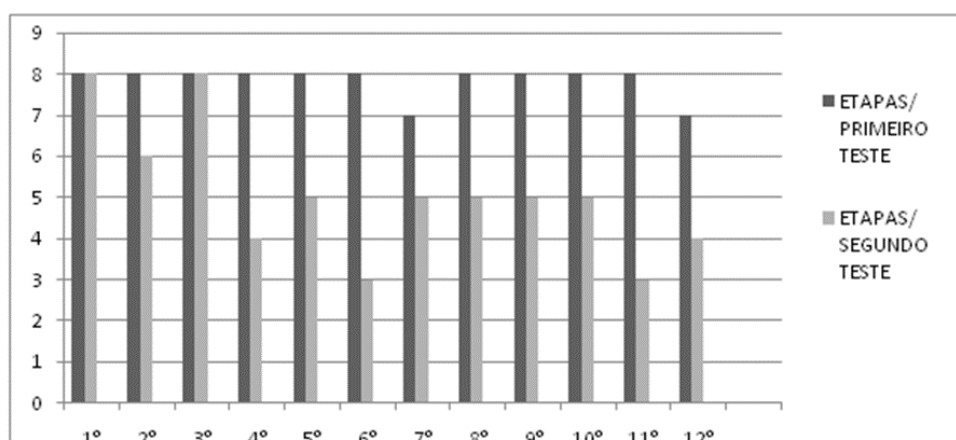


Gráfico 1 - Resultados do Yo-Yo Test.

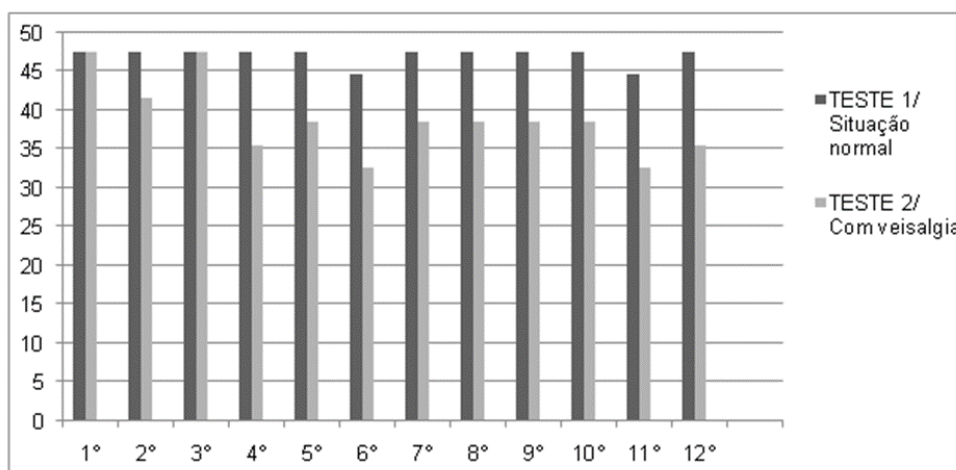


Gráfico 2 - VO2MÁX expresso em mililitros por kg por minuto

DISCUSSÃO

A ingestão de bebidas alcoólicas por atletas é um assunto a se discutir, principalmente por profissionais da área da saúde bem como educadores físicos (Santos e Tinucci, 2004).

De acordo com a ACSM (1997), a ingestão de álcool pode exercer efeito prejudicial nas habilidades psicomotoras como no tempo de reação, equilíbrio, estabilidade, precisão e coordenação. Além de influenciar também nas funções metabólicas ou fisiológicas essenciais para as performances físicas, como o metabolismo energético, consumo máximo de oxigênio (VO₂ máx.), batimentos cardíacos, rendimento cardíaco, fluxo sanguíneo muscular, diferença de oxigenação arteriovenosa ou respiração.

Prejudica também a regulação da temperatura corporal durante o exercício prolongado em ambientes frios, podendo também diminuir força, resistência muscular, velocidade e resistência cardiovascular. Essas reações variam de indivíduo para indivíduo, e também de acordo com as circunstâncias em que a bebida é ingerida.

O'Brien (1991), realizou uma pesquisa onde avaliou o efeito que o álcool consumido na noite anterior (veisalgia), teria na performance de 15 atletas de rugby. Foram avaliadas condições aeróbias e anaeróbias em uma sexta-feira à tarde. Os atletas foram orientados a consumir a quantidade usual de álcool que estavam acostumados a beber às sextas-feiras. Nenhuma quantidade foi especificada. Todos os sujeitos tiveram uma noite de sono e café da manhã similares. A fim

de que os mesmos testes pudessem ser repetidos, os atletas retornaram ao campo de treinamento 16 horas depois. Os resultados mostraram que a veisalgia teve efeito negativo significativo na performance aeróbia dos jogadores de rugby, pois foi observada queda de 11,4%, em média, no rendimento dos atletas com veisalgia, o que corrobora com os resultados encontrados neste estudo.

Para Lima (2005) e Rosa e Rosa (2011), o VO_2 máx. influência no desempenho físico do jogador, e quando este reduz indica que também reduz a performance do jogador, sendo prejudicial não somente a saúde desses atletas como também em uma partida de futebol.

Nos estudos de Burke e colaboradores (2003), a ingestão aguda de álcool por atletas, afetou o metabolismo dos carboidratos no fígado e no músculo, além de diminuir a captação de glicose pelo músculo esquelético e prejudicando a utilização da glicose durante o exercício. Logo, o álcool não é uma substância capaz de melhorar a força, a potência, a endurance muscular e inclusive pode diminuir o desempenho durante o exercício.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que a ingestão de bebidas alcoólicas por jogadores amadores de futebol alterou o desempenho físico motor mediante o Yo-Yo Test, diminuindo o consumo máximo de oxigênio - VO_2 máx, comprovando a redução do rendimento físico destes atletas.

REFERÊNCIAS

1-Alves Jr, D.R. Ressaca ou veisalgia: repercussão na direção veicular. 2012. Disponível em: <http://www.transportabrasil.com.br/2012/06/ressaca-ou-veisalgia-repercussao-na-direcao-veicular/> Acesso em: 03/01/2018.

2-American College of Sports Medicine. O uso do álcool nos esportes. Rev Bras Med Esp. Vol. 3. Num. 3. 1997. p. 89-91.

3-Balbé, G.P. Educação Física e atividades esportivas: qual seu papel na iniciação desportiva, educar ou jogar? Revista Digital. Buenos Aires. Ano 13. Num. 128. 2009. p. 1-11.

4-Burke, L.M.; e colaboradores. Effect of the alcohol intake on muscle glycogen storage after prolonged exercise. J Appl Physiol. Vol. 95, Num. 2. 2003. p. 983-990.

5-Carvalho, A.G.P. Benefícios e dificuldades na carreira futebolística. 2014. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/educacao-fisica/artigos/10663/beneficios-e-dificuldades-na-carreira-futebolistica#1#ixzz3C5jOKLU4> Acesso em: 03/01/2018.

6-Costa, V.T. Fases de transição da carreira esportiva: perspectiva de ex-atletas profissionais do futebol brasileiro. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. Vol. 8. Num. 3. 2010. p. 84-103.

7-Duarte, M.F.S.; Duarte, C.R. Validade do teste aeróbico de corrida de vai-e-vem de 20 metros. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Vol. 9. Num. 3. 2001. p. 7-14.

8-Lima, A.M. J. Correlação entre as medidas direta e indireta do VO_2 max em atletas de futsal. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 11. Num. 3. 2005. P. 119-131.

9-O'brien, C.P. The demon drink. Rugby News. mar. 1991.

10-Rodrigues, J.F.S. Consumos de Álcool nos Estudantes de Enfermagem. Rev Porto. Vol.2. Num. 3. 2008. p. 15- 48.

11-Rosa, J.C.; Rosa, L.E. Comparação dos resultados de consumo máximo de oxigênio em atletas de futebol, mediante aplicação de dois testes indiretos de campo. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Vol. 5. Num. 29. 2011. p. 400-405.

12-Santos, M.B.P. Tinucci, T. O consumo de álcool e o esporte: Uma visão geral em atletas universitários. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. Vol. 3. Num. 3. 2004. p. 27-43.

13-Souza, D.P.O. Álcool e alcoolismo entre adolescentes da rede estadual de ensino de Cuiabá, Mato Grosso. Revista Saúde Pública. Vol. 39. Num. 4. 2005. p. 585-592.

Revista Brasileira de Futsal e Futebol**ISSN 1984-4956 versão eletrônica**

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

w w w . i b p e f e x . c o m . b r / w w w . r b f f . c o m . b r

14-Sutter, P.M.; Schutz, Y. The effect of exercise, alcohol or both combined on health and physical performance. *International Journal of Obesity.*, Vol. 32. Num. 6. 2008. p. 48-52.

Recebido para publicação em 04/01/2018

Aceito em 05/03/2018