**Artigo original**

**Riscos e benefícios associados à prática de exercícios físicos com baixa frequência para jogadores de peladas**

**Risks and benefits of low frequency physical exercise practice for soccer players**

**Riscos e benefícios da prática de peladas**

Eduardo Franco1,3

Stefani Valéria Fischer2

Marcia Helena Appel4\*

1 Faculdade Sant’ana, Ponta Grossa, Paraná, Brasil

2Universidade Federal do Paraná, Departamento de Fisiologia, Curitiba, Paraná, Brasil.

3 Universidade Estadual de Ponta Grossa, Departamento de Biologia, Estrutural, Molecular e Genética, Ponta Grossa, Paraná, Brasil.

4 Universidade Estadual de Ponta Grossa, Departamento de Educação Física, Ponta Grossa, Paraná, Brasil.

\* Autor correspondente: UEPG/SEBISA – Avenida Gen. Carlos Cavalcanti, 4748 – Uvaranas, Ponta Grossa, Paraná. CEP 84030-900. Telefone: +55(41)8881-1034. E-mail: marciaappel@yahoo.com.br(42) 3220-300marciaappel@yahoo.com.br

* no texto: 4042 palavras (25343 caracteres com espaço)
* no resumo: 150 palavras (970 caracteres com espaço)
* no abstract: 150 palavras (952 caracteres com espaços)
* número de referências: 30
* Número de figuras e tabelas: 4

**Resumo**

A prática do futebol em um ou dois dias na semana sem os cuidados prévios e com intensidade inapropriada não é incomum e pode representar riscos ao praticante. Este estudo objetivou avaliar o nível de sedentarismo, coletar dados antropométricos de atletas de “fim de semana” relacionando os possíveis benefícios e riscos à saúde. Foram avaliados 40 homens com idade média 27,9±9,27 anos. Os resultados foram 80,32±13,25 kg, a altura 1,75±0,08m, a circunferência da cintura 86,8±9,54 cm e do quadril 97,4±10,55 cm. A PAS pós-exercício foi 140±10 mmHg e a PAD 80±20 mmHg. O jogo de futebol contribuiu pouco para a classificação dos indivíduos como ativos, contudo a não utilização de veículo automotivo particular foi impactante. Para o grupo estudado, o futebol praticado infrequentemente não trouxe benéficos à saúde. E os riscos estão presentes, já que o exercício físico intermitente, especialmente o futebol aumenta a chance de lesão osteoarticular, muscular e cardíaca.

Palavras-chave: sedentarismo, riscos à saúde, atividade física infrequente

**Abstract**

To play football only once or twice a week without previous care and sometimes with inappropriate intensity may represent risks to the participants. This study aimed to evaluate the sedentary level and to collect anthropometric data from "weekend warriors", correlating to possible benefits and risks infrequent exercises. Forty men aging 27.9 ± 9.27 years were evaluated. Collected data: body mass 80.32 ± 13.25 kg, height 1.75 ± 0.08 m, waist circumference 86.8 ± 9.54 cm and hip circumference 97.4 ± 10.55 cm. Post-exercise SBP was 140 ± 10 mmHg and DBP 80 ± 20 mmHg. The activity carried out during the soccer game contributed little to classify these individuals as active, but the absence of private vehicle proved to be impactful to classify subjects as active. Soccer practiced infrequently did not bring health benefits. And the risks were present, as intermittent physical activity increases osteoarticular, muscular and cardiac injury risks.

Keywords: sedentary lifestyle, risks to health, infrequent physical activity