

**CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MAICON COELHO DE OLIVEIRA E ROBSON PEREIRA DA SILVEIRA
DIÓGENES LEANDRO DE OLIVEIRA**

**A INFLUÊNCIA DO YO-YO INTERMITTENT RECOVERY TEST COMO
AVALIADOR DA CAPACIDADE DE CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO
DE PRATICANTES DE FUTEBOL**

Rio de Janeiro

2020

A INFLUÊNCIA DO YO-YO INTERMITTENT RECOVERY TEST COMO AVALIADOR DA CAPACIDADE DE CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO DE PRATICANTES DE FUTEBOL

THE INFLUENCE OF YO-YO INTERMITTENT RECOVERY TEST AS NA EVALUATOR OF THE MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION OF SOCCER PLAYERS

Maicon coelho de oliveira e Robson pereira da silveira

Bacharelandos

Diógenes Leandro de oliveira

MSc

RESUMO

A prática do futebol sempre foi algo muito bem vivenciado em diversos aspectos e populações, como sendo mais uma possibilidade de esporte coletivo. Trata-se de uma modalidade esportiva que é praticada a nível mundial e por todos os gêneros. O que de certa forma o torna presente em diversas fases de desenvolvimento de indivíduos que o praticam, como/durante à infância, à juventude, à vida adulta e também na terceira idade. Tendo em vista toda essa progressão e com uma visão direcionada ao esporte, quando desenvolvido de forma profissional, diversos modelos de testes vêm sendo desenvolvidos com o objetivo de avaliar as capacidades físicas de praticantes do esporte. Muito se fala no yo-yo intermittent recovery test como mais um modelo de teste a ser utilizado com seu foco direcionado a avaliar a capacidade de consumo máximo de oxigênio. Nesse sentido, esse estudo teve como objetivo analisar qual a influência do yo-yo intermittent recovery test como avaliador da capacidade de consumo máximo de oxigênio de praticantes de futebol, sendo mais uma opção utilizada para melhora desportiva. Sua aplicabilidade, fidedignidade e procedência. Na busca realizada por conteúdos, pela scientific electronic library online (scielo) dos resultados que foram pesquisados, apenas dois foram encontrados direcionados ao tema. Já através do google acadêmico dos sessenta conteúdos, apenas um teve utilidade, levando em consideração o tema proposto. Como conclusão, obtivemos que o uso do yo-yo intermittent recovery test, quando relacionado aos demais tem fácil aplicabilidade, um custo mais reduzido para sua realização e como requisitos, também, se trata de um modelo de teste que possui um nível significativo de confiança.

Palavras-chave: Futebol, avaliação e testes de vo2max.

ABSTRACT

The practice of soccer has always been something that has been very well experienced in several aspects and populations, as being another possibility of team sport. It is a sport that is practiced worldwide and by all genders. What makes it present in different stages of development of individuals who practice it, such as / during childhood, youth, adult life and also in old age. In view of all this progression and with a vision directed to the sport, when developed in a professional way, several models of tests have been developed with the objective of evaluating the physical capacities of practitioners of the sport. Much is said in the yo-yo intermittent recovery test as another test model to be used with its focus on assessing the maximum oxygen consumption capacity. In this sense, this study aimed to analyze the influence of the yo-yo intermittent recovery test as an evaluator of the maximum oxygen consumption capacity of soccer players, being another option used for sports improvement. Its applicability, reliability and origin. In the search for content, through the online scientific electronic library (scielo) of the results that were searched, only two were found directed to the theme. Through the academic google of the sixty contents, only one was useful, taking into account the proposed theme. In conclusion, we found that the use of the yo-yo intermittent recovery test, when related to the others, has easy applicability, a lower cost for its performance and as requirements, it is also a test model that has a significant level of confidence.

Key-words: Soccer, evaluation, vo2max tests.

INTRODUÇÃO:

Ao nos direcionarmos a assuntos relacionados ao futebol, devemos levar em consideração toda progressão temporal acerca do seu início, desenvolvimento, progressão e profissionalização com o passar dos tempos, tendo em vista o seu desenvolvimento e levando em consideração que se trata de uma modalidade bastante presente em diversos países pelo mundo, pelo fato de sua popularidade, que atinge praticantes de todos os gêneros e em sua amplitude diversas faixas etárias como adultos, jovens, adolescentes e crianças, também. Segundo Cortez (2006), a modalidade futebol é dentre os esportes coletivos praticados com bola o mais apaixonante, considerando-se também o fato de ser o esporte que exige uma combinação mais complexa do sistema neuromuscular.

Diversos são os tipos de treinos para a melhora no desenvolvimento de atletas praticantes do futebol. Segundo Vretaros (2015) A definição de esporte como entendemos hoje, pode ser considerada como uma atividade específica estruturada que envolve vigorosos esforços de caráter físico em conjunção com o uso de habilidades motoras complexas, direcionado por motivações externas e internas. Levando em consideração esse parâmetro, diversos testes e treinamentos específicos foram desenvolvidos com intuito de melhora a performance de atletas praticantes do futebol. O treinamento funcional, por exemplo, nos últimos anos se tornou uma possibilidade a mais de treino e bastante utilizada com intuito voltado à melhora do desempenho em atletas.

Diversos artigos e livros já foram desenvolvidos, trazendo informações precisas acerca das especificações, formas, desenvolvimento, metodologias de treino e aplicabilidade correta, para que o treinamento seja eficiente. O treinamento funcional é mais bem descrito como um contínuo de exercícios que ensina os atletas a lidar com o seu peso corporal em todos os planos de movimento. (BOYLE, 2014, p.3).

A prescrição de treinamento funcional deve fornecer a adequada “dose” de exercício tendo em vista as possibilidades de resposta aos estímulos e, conseqüentemente, garantir adaptações ótimas em relação aos critérios de eficácia e funcionalidade. (GIRGIOTTO, 2014).

Um treinamento para ser considerado funcional deve contemplar exercícios selecionados tendo como critério a sua funcionalidade e isso só é possível atendendo as cinco variáveis distintas da funcionalidade: a) frequência adequada dos estímulos de treinamento; b) volume em cada uma das sessões; c) a intensidade adequada; d) densidade, ou seja, ótima relação entre duração do esforço e a pausa de recuperação); e) organização metodológica das tarefas. (GRIGOLLETO et al, 2014).

Por conseguinte, diversos, também, são os modelos de testes utilizados para a preparação física de atletas de futebol. Bravo (2004) leva em consideração que os devem seguir uma linha de critérios objetivos para que assim ocorra a confirmação de sua real eficácia e aplicabilidade. São 3 os requisitos citados por ele: a confiabilidade, estabilidade e objetividade. Além disso, há, também, uma grande variedade de testes de futebol que têm a possibilidade de ter sua aplicação sendo realizada desde tanto nos gramados,

quanto nos laboratórios. Testes de resistência, força, flexibilidade, velocidade, agilidade, entre outros.

Durante uma partida de futebol, os jogadores desempenham diferentes tipos de exercícios, tais como: corridas, chutes, saltos e movimentos envolvendo ações técnicas e táticas. O futebol requer a repetição de corridas alternadas com curtos períodos de recuperação, que podem ser ativos ou passivos, com a intensidade das ações alternando em qualquer momento de acordo com a demanda da partida (DUPONTO; AKAKPO; BERTHOIN, 2004).

Segundo Cyrino (2002) o futebol pode ser considerado, em sua característica de esporte coletivo, como uma atividade que possui uma elevada intensidade e um tempo reduzido, causando nesse curto espaço de tempo variados tipos de extensões e conseqüentemente periodicidades aleatórias no decorrer de uma partida; levando todo o exposto em consideração o atleta deve estar preparado para reagir bem da forma mais rápida possível.

Quando se fala em aprimoramento no desempenho de jogadores de futebol e demais atletas, é necessário levar em consideração diagnósticos que possam aferir qual a intensidade do treino e das atividades que serão realizadas pelos atletas durante suas competições, inclusive seus riscos. Esses fatores são fundamentais para que os atletas desenvolvam uma boa performance durante a realização de suas atividades e com um nível mais específico de conhecimento do profissional sobre as capacidades do mesmo.

A avaliação da capacidade aeróbica de atletas é útil para seleção, no desígnio de programas de condicionamento físicos e para prever e monitorar desempenho físico em competições. (DA SILVA, et al, 2011, p. 344)

Para o desenvolvimento da revisão de literatura aqui proposta, realizaremos uma busca e leitura de artigos, livros e bases que nos levem a aprimorar ainda mais o nível de conhecimento acerca do tema proposto e conhecer mais sobre o que falam os principais artigos e autores sobre a influência do yo-yo intermittent recovery test como avaliador da capacidade de consumo máximo de oxigênio de jogadores de futebol em suas diversificadas categorias.

Entre preparadores físicos de atletas é amplamente difundido o uso do yo-yo intermittent recovery test com o objetivo de melhorar a performance e ser mais uma ferramenta que tem como uma das finalidades e características avaliar a capacidade de consumo máximo de oxigênio de atletas de diversas modalidades de esportes, entre elas, atletas praticantes de Futebol. Esse tipo de teste é conceituado e listado entre os que são mais recomendados, como método de testagem, pelo fato de sua boa eficiência, fácil aplicabilidade e de bom custo benefício para o desenvolvimento das atividades.

Tendo em vista o que se propõe no que há de mais novo no desenvolvimento de testes, o objetivo desta revisão é analisar qual a influência do yo-yo intermittent recovery test como avaliador da capacidade de consumo máximo de oxigênio de praticantes de futebol, sendo mais uma opção utilizada para melhora desportiva.

Com os objetivos específicos pretende-se: identificar treinos em diferentes pisos e suas variações; analisar a funcionalidade do sistema aeróbico e identificar testes de velocidade no futebol.

A revisão realizada na base de dados da Scientific Electronic Library Online (SCIELO) encontrou certa lacuna de estudos. Foram encontrados 2 resultados no total, acerca do tema. Destes, os 2 artigos foram utilizados para elaboração da pesquisa em virtude da inclusão que se alinhava com a temática. Utilizou-se os descritores “yo-yo intermitente recovery test” AND “vo2max” AND “Futebol”. Utilizando o recurso, Google acadêmico, usando os termos “yo-yo intermittent recovery test” AND “futebol” AND “teste indireto”, 60 resultados foram encontrados. Destes, apenas 1 artigo foi selecionado para esta pesquisa, levando em consideração as atribuições necessárias para o desenvolvimento do trabalho. Utilizando o PUBMED, usando os termos “yo-yo intermittent recovery test” AND “futebol”, nenhum resultado de busca foi encontrado levando em consideração o objetivo específico.

O estudo teve como objetivo verificar a influência do yo-yo intermittent recovery test como avaliador da capacidade de consumo máximo de oxigênio de praticantes de futebol, utilizando como base artigos que relatam acerca do assunto, aprimorando o nível de conhecimento, servindo de base para comprovação e aplicabilidade em treinamentos.

Visando uma busca aprimorada por conhecimento acerca deste tema e suas formas de aplicabilidade, métodos e precisão quanto a fidedignidade de uso nos

direcionamos a estudos que abordassem, especificamente esse procedimento de teste, principalmente com artigos científicos que nos direcionasse e colaborasse com a aplicabilidade deste modelo de teste através do seu conteúdo.

Por fim, concluímos que entre os artigos que foram pesquisados os autores descrevem o uso do teste do yo-yo intermittent recovery test como de fácil aplicabilidade, reduzido custo e de procedência confiável levando em consideração os demais estudos feitos acerca deste tema. Levamos em consideração, também, que, além dos três pressupostos básicos comumente descritos em diversos artigos: especificidade, validade e reprodutibilidade, este modelo de teste tem correlação com outros similares, fornecendo assim mais confiança e precisão em sua aplicabilidade, contribuindo também, pelo seu desenvolvimento, que pode ser realizado em campo de futebol, com a presença de todos os atletas tornando sua aplicação mais fácil pela familiarização que os atletas têm com o ambiente.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Identificação de treinos em diferentes pisos e suas variações

O treinamento funcional, como já descrito anteriormente, é um contínuo que ensina os atletas a lidar com seu peso corporal em diversos planos de movimento. Movimentos que em sua grande maioria implicam em aceleração, estabilização, desestabilização e desaceleração, com seus objetivos voltados ao aprimoramento e desenvolvimento dos diversificados movimentos e força. (GRIGOLLETO, et al, 2014).

Segundo Fonseca e garganta (2006) a realização do Futebol tendo variabilidade como condição nas práticas não era muito bem visto no passado e até mesmo

desencorajado, tendo suas realizações nessa forma sendo reduzidas e até mesmo eliminadas. Naquela época se tinha como bom aspecto a eliminação dessa variabilidade para maior solidez na realização das ações pelos atletas.

O artigo de título “comparação dos resultados de consumo máximo de oxigênio em atletas de futebol, mediante aplicação de dois testes indiretos de campo” (ROSA, et al, 2011) teve como objetivo comparar resultados de vo_{2max} em atletas de futebol. Para a realização da comparação foi aplicado dois testes indiretos de campo: o teste de corrida contínua de 3.200 metros e o teste de aptidão física yo-yo intermittent recovery test. 25 atletas de uma equipe de futebol se voluntariaram para a aplicação dos testes. Os atletas pertenciam a categoria juniores e levaram um tempo mínimo de 48 horas entre as sessões para a realização dos testes. Segundo o artigo não foram encontrados diferenças significativas entre os valores médios do vo_{2max} para os dois protocolos. Ambos tiveram um bom nível de correlação. No teste de corrida contínua de 3.200 metros, se obtiveram valores médios de $58,13 \pm 3,40$ ml/kg.min enquanto que no yo-yo intermittent recovery test, $55,57 \pm 4,07$ ml/kg.min. Também foi encontrado correlação ($R=0,76$) no tocante aos valores médios de vo_{2max} obtidos nos dois testes indiretos, o que também torna a possibilidade de uso dos dois testes para mensurar o vo_{2max} bastante viável. Outro ponto importante a salientar é que o artigo sugere que os testes diretos podem fornecer resultados mais fidedignos, entretanto, seus custos, geralmente, são maiores levando em consideração os testes indiretos, além do mais, na mensuração indireta diversos atletas podem ser avaliados em campo ao mesmo tempo e as condições de teste são mais próximas as atividades desenvolvidas em campo diariamente pelos atletas, tornando o teste até mesmo mais específico e as variações sendo consideradas também bastante específicas pelo fato do seu desenvolvimento em campo. Diante deste estudo, pode-se chegar a conclusão da correlação entre os dois testes se tornando duas possibilidades distintas de aplicabilidade com resultados precisos e ambos, por serem usados em outras literaturas, se demonstraram confiáveis com o objetivo de mensurar a capacidade aeróbia de atletas de futebol e isso levando em consideração as diferentes variações e suas similaridades.

Analisar a funcionalidade do sistema aeróbio

A realização contínua de exercícios aeróbios são fatores responsáveis por mudanças que se tornam diretamente relacionadas a alterações crônicas e agudas no indivíduo.

Devemos a princípio levar em consideração que o ser humano é extremamente dependente do oxigênio e conseqüentemente por esse motivo, não há possibilidades de se viver sem o metabolismo aeróbio. Quando falamos de sistema aeróbio, levamos em consideração que se trata de um mecanismo de condução e uso de oxigênio.

O sistema aeróbio atua junto a uma combustão completa de carboidratos, glicose, glicogênio, gorduras e até mesmo proteínas que se encontram presentes no oxigênio. Ao realizarmos determinados movimentos, há uma busca mais efetiva pelo oxigênio, levando em consideração essa natural necessidade de substratos energéticos tais como ácidos graxos livres e a glicose circulante. Além disso, quanto mais intensidade e velocidade tiver o treino maior será a metabolização desses substratos energéticos. Ao iniciar um exercício de baixa intensidade os sistemas anaeróbicos alático e láctico contribuem com a proporção na resíntese de ATP, até que o metabolismo aeróbio seja enfim estabilizado.

O artigo consultado de título “avaliação aeróbia no futebol” (DA SILVA, et al, 2011) teve como objetivo realizar uma revisão crítico-narrativa sobre a avaliação aeróbia em jogadores de futebol, englobando os índices fisiológicos, teste de campo e laboratório, analisando de modo crítico as informações disponíveis na literatura. O autor inicia o artigo conceituando o tema futebol, logo em seguida, tem sua atenção voltada aos inúmeros protocolos que estão sendo desenvolvidos com seus objetivos voltados à realização de avaliações fisiológicas no futebol tanto em campo quanto em laboratório. Dentre os protocolos, destacou os que vêm sendo utilizados para avaliar o consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}). Levando em consideração os índices aeróbios que foram apresentados no artigo, observou-se que, os índices de consumo de oxigênio (VO_{2max}) através do limiar de transição fisiológica: LTF_2 , economia de corrida puderam ter uma maior contribuição na elaboração de programas de treinamento e para acompanhar os efeitos gerados em jogadores de futebol. Já o T_{car} (teste de carmiatti) e o yo-yo

intermittent recovery test são mais bem utilizados no tocante a avaliação aeróbia de atletas, levando em consideração os pressupostos: especificidade, validade e reprodutibilidade. O Tcar tem a capacidade de transferir diretamente para os períodos de treino os indicadores de potência e capacidade. O yo-yo intermittent recovery test atua principalmente explorando a distância percorrida o que de certa forma limita a transferência que o Tcar consegue realizar.

Identificar testes de velocidade no futebol

Holmann (1996), descreve que a capacidade física, velocidade, pode ser mais bem conceituada e caracterizada como sendo a capacidade que um indivíduo tem de realizar determinado movimento tendo como base um curto espaço de tempo e espaço

Segundo Carvalho (1988), há uma forte ligação para caracterizar a velocidade, tendo como referência heranças genéticas do desportistas. Afirma também que o baixo desenvolvimento genético dessa capacidade dificilmente é compensada através de treinamentos. Portanto os progressos obtidos terão níveis inferiores, quando comparado a outras capacidades treináveis como, por exemplo, a resistência e a força.

Conforme Matveev (1991) a velocidade pode ser mais bem dividida e conceituada levando em consideração 4 requisitos basilares: a velocidade de reação, a velocidade máxima de movimento cíclicos e acíclicos, velocidade de locomoção máxima e por fim a velocidade de força.

No artigo de título “análise da potência aeróbia de futebolistas por meio de teste de campo e teste laboratorial” (LIZANA, et al, 2014), os autores tiveram como objetivo avaliar o nível de relacionamento entre as medidas de vo_{2max} através da análise direta de gases e o teste de campo yo-yo intermittent recovery test. Esse estudo teve a participação de 24 jogadores de futebol da categoria sub-20 de um clube localizado no estado de São Paulo. Os atletas tinham $1,72 \pm 0,08$ m de estatura, e de massa corporal tinham $61,17 \pm 9,18$ kg. Todos os atletas que participaram do estudo tinham 5 anos de prática no futebol. o yo-yo intermittent recovery test foi realizado 48 horas após o teste

de análise direta dos gases em esteira ergométrica. A conclusão que os autores chegaram é que os resultados apontaram uma relação moderada entre as medidas de VO_{2max} , os dois com vantagens e desvantagens, algumas alterações ocorreram devido a mudança de ambiente, materiais e características da modalidade. Levando em consideração a facilidade de aplicação os autores relataram que entre o teste de análise de gases em esteira e o yo-yo intermittent recovery test, o yo-yo intermittent recovery test tem uma maior facilidade de aplicação, exigindo apenas uma caixa de som para reproduzir o áudio do cd player e uma trena para medir a distância entre os cones, fora que o teste permite ações motoras, como, deslocamentos, mais relacionadas ao jogo de futebol, outro requisito solicitado, para que se respeite o princípio da especificidade, podendo ser realizada em próprio campo de futebol com os atletas, inclusive, utilizando equipamentos específicos do esporte, como as chuteiras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração o fato do estudo ter se desenvolvido com o objetivo maior de verificar a influência do yo-yo intermittent recovery test sendo aplicado com o intuito de avaliar a capacidade de consumo máximo de oxigênio e isso sendo aplicado em indivíduos praticantes de futebol, o estudo, em seus pontos específicos considerou, quando comparado com os demais testes, que, apesar dos outros demonstrarem alguns níveis de relações moderadas uns entre os outros, o yo-yo intermittent recovery test demonstrou benefícios tanto relacionados à especificidade, validade e reprodutibilidade, quanto a custo benefício em sua realização e, também, com sua aplicabilidade sendo mais benéfica pelo fato de ser desenvolvida em campo, juntamente com os atletas, fazendo com que as ações motoras e deslocamentos faça com que o teste se relacione de forma mais específica com o esporte.

REFERÊNCIAS

CAPUTO, Fabrizio, et al. Exercício aeróbio: Aspectos bioenergéticos, ajustes fisiológicos, fadiga e índices de desempenho. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. rev. Bras. Cineantropom desempenho humano.** n.11, p. 94-102, 2009.

CORTEZ, José Alberto Aguilar. **Modalidades esportivas coletivas: o futebol.** In: *Modalidades esportivas coletivas* [S.l: s.n.], 2006.

CUNHA, Fabio Aires. **Treinamento da velocidade e agilidade no futebol.** Disponível em: <https://www.cdof.com.br/futebol12.htm>. Acesso em: 01/05/2020.

CUNHA, Fabio. **Avaliação física no futebol.** Disponível em: <http://fcfutebol.com/index.php/2016/09/13/avaliacao-fisica-no-futebol/>. Acesso em: 07/05/2020.

CYRINO, et al. Efeitos do treinamento de futsal sobre a composição corporal e desempenho motor de jovens atletas. **Rev. Bras. Ciência e movimento.** Vol. 10. 2002.p.41-46.

DA SILVA, Juliano Fernandes, et al. Avaliação aeróbica no futebol. **Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance**, [SI], v.13,n. 5, p. 384-391, ago. 2011.

FONSECA, H.; GARGANTA, J. **Futebol de rua: um beco com saída: do jogo espontâneo à prática deliberada.** Lisboa: visão e contextos, 2006.

LIZANA, Cristian Javier Ramirez et al. Análise da potência aeróbia de futebolistas por meio de teste de campo e teste laboratorial. **Rev. Bras. Med. Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 6, p. 447-450, 2014.

LOPES, Charles Ricardo. **Análise das capacidades de resistência, força e velocidade na periodização de modalidades intermitentes**. Universidade estadual de campinas, Faculdades de educação física. campinas, 2005.

NASCIMENTO, Paulo Cesar, et al. **A capacidade e potência aeróbia contribuem para performance aneróbia láctica de jogadores de futsal?** Disponível em: <https://nascimentopc.blogspot.com/2013/11/>. Acesso em: 05/05/2020.

PAES, Santiago, et al. **Como funciona o metabolismo aeróbio durante o exercício físico?** Disponível em: <https://www.iespe.com.br/blog/metabolismo-aerobio-emagrecimento/>. Acesso em: 07/11/2020.

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. p. 400-405, 2011.

ROSCHEL, Hamilton et al. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Rev. Bras. Educ. fis. Esporte**, são Paulo, v.25, n. spe. 53-65, 2011.

SANTOS, Marcelle Silva, et al. **A qualidade física 'velocidade' no treinamento desportivo**. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd149/a-velocidade-no-treinamento-desportivo.htm> <https://www.efdeportes.com/efd149/a-velocidade-no-treinamento-desportivo.htm>. Acesso em: 28/04/2020.

SANTOS, Rodrigo de Miranda Monteiro et al. A superfície de jogo pode influenciar o desempenho tático de jogadores de futebol? **Revista Educação Física. UEM**, Maringá, v. 24, n. 2, p. 247-252, 2013.

SILVA-GRIGOLETTO ME da, et al. Treinamento funcional: funcional para que e para quem? **RBCDH**, 16(6): 608-17, 2014.

VRETAROS, Adriano. **Futebol: Bases científicas da preparação de força**. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/284284737_Futebol_Bases_Cientificas_da_Preparacao_de_Forca_eBook_-_arquivo_completo_-_full_archive. Acesso em: 01/05/2020.