

Percepção Subjetiva de Esforço e Qualidade Total de Recuperação em Situações de Jogo no Futebol de 5

João P. T. Di Gilio (IC), Luis F. C. C. de Campos (PG), José I. Gorla (PQ).

Resumo

Este estudo propõe identificar valores da percepção subjetiva de esforço e de recuperação dos atletas da seleção brasileira de futebol de 5 para compreender os níveis de intensidade de cada partida e sua respectiva recuperação, oferecendo auxílio aos treinadores na prescrição das sessões de treino.

Palavras Chave: Esporte Paralímpico, Deficiência Visual, Treinamento Desportivo.

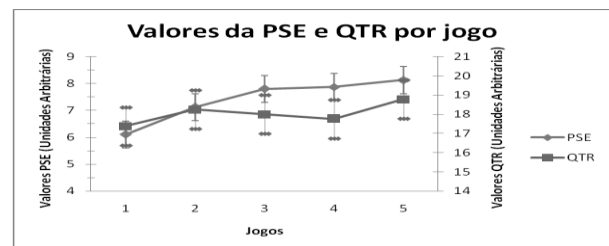
Introdução

O futebol de 5 teve um aumento expressivo em seu nível competitivo exigindo, assim, elevados níveis de força, resistência para suportar essa alta demanda. Portanto, o treinamento da modalidade exige modelos que indiquem programas para maximizar essas capacidades. Tendo em vista que o objetivo do treinamento é a melhora do rendimento do atleta, é necessário medir os efeitos que o treinamento tem sobre o atleta. Para isso, Foster et al. (2001) propõe um método para quantificar a carga de cada sessão de treinamento através da quantificação do esforço feito pelo atleta de forma subjetiva. Além de quantificar o esforço, pode-se também quantificar o total de recuperação (Kentaa e Hassmém, 1998) de cada atleta antes de cada sessão de atividade, concluindo que o aumento de dificuldade das competições acarreta em uma maior carga de treinamentos para que os objetivos sejam alcançados. Destarte, o presente estudo objetiva medir a quantidade de esforço demandada de cada jogo e sua respectiva recuperação de cada atleta do futebol de 5 da seleção brasileira masculina durante uma competição de cinco dias contendo um jogo por dia.

Resultados e Discussão

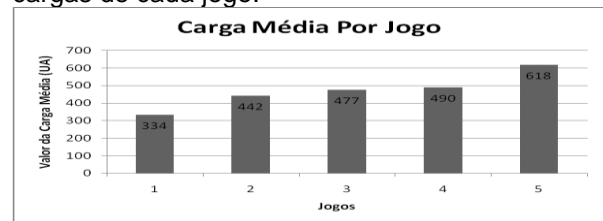
As coletas dos dados foram feitas antes, no intervalo e no final de cada jogo, sendo a coleta da PSE feita ao fim do primeiro tempo e no fim do segundo tempo, e a QTR feita antes de cada partida disputada. Foram elaborados gráficos e tabelas que caracterizam a antropometria dos atletas; os valores médios da PSE e QTR por jogo; valores das Cargas Médias de cada jogo; os valores da PSE de acordo com cada período de jogo; e os valores da PSE em relação à posição do jogo de cada atleta.

Figura 1. Gráfico com valores médios da PSE e QTR por jogo.



Analisando os dois gráficos percebe-se que com o aumento da carga, de acordo com a realização dos jogos, a PSE aumentou até um ponto em que a QTR começou a decair. Este ponto foi considerado como o marco de que a recuperação em um dia não se torna tão eficaz.

Figura 2. Gráfico com os valores médios das cargas de cada jogo.



Conclusões

O projeto atingiu o objetivo previsto de proporcionar dados para treinadores e preparadores físicos que atuam na modalidade a fim de auxiliá-los na elaboração das cartilhas de treino e ajuste de cargas de cada sessão de treinamento.

Agradecimentos

Agradeço a minha família e namorada pelo apoio e auxílio proporcionados; ao PIBIC pela oportunidade de iniciar e aprender a ser um pesquisador; e aos meus orientadores por todo o apoio prestado. Obrigado!

FOSTER, C. et al. *A New Approach To Monitoring Exercise Training*. Journal of Strength and Conditioning Research. v. 15. n. 1. Pp.109-115. Champaign, 2001.

FOSTER, C. *Monitoring Training In Athletes With Reference To Overtraining Syndrome*. Medicine and Science in Sports and Exercise. v. 30. n. 7. Pp. 1164-1168. Hagerstown, 1998..