

## PSE - PROTAGONIZANDO A PREVENÇÃO DE LESÕES ESPORTIVAS NO FUTEBOL DE 5

Thárita G. Santos\*, Jalusa A. Storch, Luis F.C. C. Campos, Edison Duarte, José Julio G. de Almeida.

### Resumo

No esporte de alto rendimento os atletas estão expostos a sofrerem lesões esportivas. Tivemos como objetivo examinar se o controle da carga através da percepção subjetiva de esforço demonstrou se eficiente em relação à distribuição da carga de treinamento e prevenção de lesões esportivas na Seleção Brasileira de Futebol de 5.

**Palavras-chave:** Lesões esportivas, futebol de 5, carga de treinamento.

### Introdução

O Futebol de 5 é uma modalidade paralímpica exclusiva para cegos ou deficientes visuais. Por serem atletas do alto rendimento torna-se importante monitorar a carga de treino, sendo uma das formas a determinação da PSE (Percepção Subjetiva de Esforço). O objetivo do estudo foi examinar se a distribuição da carga de treino foi adequada para prevenir lesões esportivas de sobrecarga na Seleção Brasileira de Futebol de 5. Como objetivos específicos buscou-se investigar os parâmetros adotados para quantificar as cargas e quais os eventos críticos que predispoem ao desenvolvimento de lesões de sobrecarga neste esporte.

### Resultados e Discussão

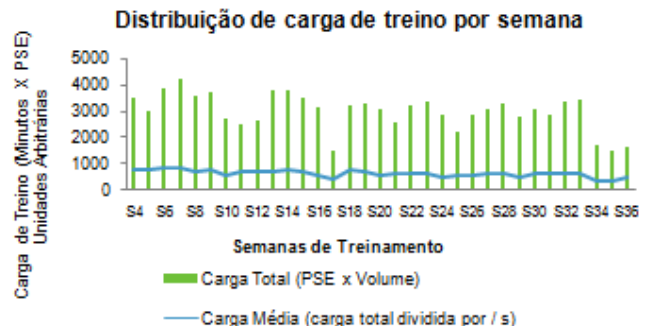
O controle de carga de treino foi realizado ao longo de 36 semanas (Fig.1), foi obtido por meio do valor da distribuição da carga total, sendo esta a percepção subjetiva de esforço (PSE), vezes o volume (tempo total da sessão de treino em minutos). A escala usada para a PSE apresenta níveis de dificuldade progressiva de 1 a 10 (BORG 1982; FOSTER, 1998).

A partir do modelo de distribuição de carga de treinamento utilizado e levantamentos anteriores realizados com o Protocolo de Lesão Esportiva no Esporte Paralímpico (PLEEP) (MAGNO E SILVAL 2013). Verificamos que de oito (100%) atletas, cinco deles (62,5%) lesionaram se pelo menos uma vez durante o ano de 2014, contabilizando o total de sete lesões, com média de 1.4 lesões/atleta. Todas as setes lesões, ocorreram nos membros inferiores.

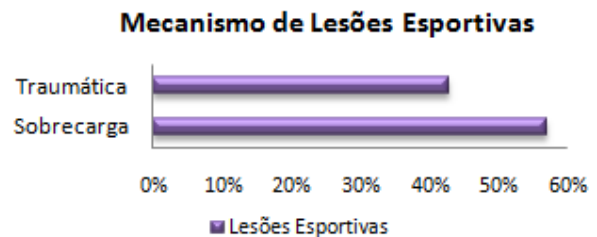
Lesões de sobrecarga no atleta do Futebol de 5 (Fig.2), pode estar relacionada a desequilíbrio musculares decorrentes da deficiência, pois os mesmos podem apresentar alterações musculoesquelética que influenciam na dinâmica de execução de alguns fundamentos na modalidade.

Três (60%) dos cinco atletas (100%) sofreram quatro (57%) lesões em competições por sobrecarga. Sendo as competições o ápice para a demonstração do desempenho e por apresentar maior competitividade e agressividade é gerado um estresse de sobrecarga que tem um índice aumentado nas partidas, culminando em lesões. Em decorrência de determinado ciclo da periodização, a intensidade das exigências físicas e técnicas podem provocar um desequilíbrio muscular e dispor o desenvolvimento de lesões, sobretudo nos períodos competitivos.

**Figura 1.** Distribuição da carga total no ano 2014.



**Figura 2.** Mecanismo de lesão esportiva.



### Conclusões

Mediante a análise das cargas de treinamento no Futebol de 5 constatou-se que o esporte oferece aos seus atletas riscos lesões de caráter crônico por sobrecarga, mais evidentes em eventos de competição esportiva. Frente à distribuição de carga o controle e o monitoramento do treinamento são procedimentos que contribuem para um menor risco de lesões. A partir destes dados ressaltamos também a importância de se ter um método de avaliação em qual o atleta seja o protagonista, como é o caso da PSE onde a percepção da carga é feita por parte dos atletas.

### Agradecimentos

Agradecimentos ao apoio financeiro do CNPq e PIBIC.

<sup>1</sup> Foster, C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v.30, n.7, p.1164-1168, 1998.

<sup>2</sup> Borg, G. Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v.14, n.5, p.377-381, 1982.

<sup>3</sup> Magno e Silva. Protocolo de Lesões esportivas no esporte Paralímpico (PLEEP): Proposta de coletas de dados. 2013. 171f. Campinas, 2013.