



XXV Congresso de Iniciação Científica da Unicamp

18 a 20 Outubro Campinas | Brasil

25
anos

2017



MONITORAMENTO DA CARGA INTERNA DO TREINAMENTO DE ATLETAS DA SELEÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE 7 PARA PARALISADOS CEREBRAIS

João Vitor de Oliveira Meroni*; Juliane Novo Silva; Catharine Malmonge Sette ;Mariane Borges;Fernando Rosch de Faria;Jéssica Reis Buratti; José Irineu Gorla.

Resumo

Introdução: O monitoramento da carga interna de treinamento tornou-se uma ferramenta muito utilizada por equipes técnicas esportivas, propiciando um acompanhamento detalhado e preciso em relação ao desenvolvimento físico individualizado o e coletivo ao longo da pré-temporada e/ou temporada esportiva. A carga externa de treinamento está relacionada à qualidade, à quantidade e a periodização do treinamento. **Objetivo:** Presente trabalho teve como objetivo monitorar a carga de treinamento e a recuperação dos atletas da Seleção Brasileira de Futebol de Sete durante a fase de treinamentos preparatória para as Paraolimpíadas. **Metodologia:** Participaram do estudo 16 atletas pertencentes à Seleção Brasileira de Futebol de Sete. Como instrumento de monitoramento da carga de treinamento foi utilizado à escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) Para o monitoramento da recuperação foi utilizada a escala subjetiva de recuperação (PSR). Para a análise dos dados da PSE foi realizado o cálculo das unidades arbitrárias, posteriormente foi realizada o cálculo de média e desvio padrão, e porcentagem, o mesmo foi realizado para a PSR. **Resultados:** **Conclusão:** De forma geral, os resultados deste estudo mostraram que a dinâmica das cargas internas apresentou valores oscilatórios, principalmente na segunda metade da temporada de preparação como forma de adaptação, visando as paralimpíadas 2016. O presente estudo é um dos primeiros a levantar valores de referência para controle de treino em atletas de futebol de sete paralímpico, baseando-se no método da PSE.

Palavras-chave:

Intensidade de esforço; Futebol de Sete; Esposte Paralímpico.

Introdução

O monitoramento da carga interna de treinamento tornou-se uma ferramenta muito utilizada por equipes técnicas esportivas, propiciando um acompanhamento detalhado e preciso em relação ao desenvolvimento físico individualizado o e coletivo ao longo da pré-temporada e/ou temporada esportiva. O treinamento esportivo é uma atividade sistemática que visa proporcionar alterações morfológicas, funcionais e metabólicas que possibilitem o consequente incremento dos resultados competitivos.

A carga externa de treinamento está relacionada à qualidade, à quantidade e a periodização do treinamento. Paralisia Cerebral. A paralisia cerebral (PC) trata-se de uma seqüela consequente de uma lesão ou agressão encefálica, podendo ter características distintas de acordo com o local e extensão da lesão. Segundo Koman et al¹. (2004) o termo PC descreve uma seqüela de caráter não progressivo que acomete o Sistema Nervoso Central (SNC) ocasionando déficits posturais, tônicos e na execução de movimentos. O diagnóstico é clínico, sendo relatada uma lesão durante a fase de desenvolvimento do SNC que compreende desde a concepção até os dois anos de idade. O presente trabalho teve como objetivo monitorar a carga de treinamento e a recuperação dos atletas da Seleção Brasileira de Futebol de Sete durante a fase de treinamentos preparatória para as Paraolimpíadas.

Resultados e Discussão

Observa-se que a carga imposta durante as fases de treinamento situou-se entre *um pouco forte* à próximo do *muito forte*, representadas na escala de PSE do número 4 a 6. Ao longo da temporada de 19 semanas foram encontrados valores médios do grupo de 1890,66 U.A; monotonia 1,08 U.A e strain 2041,20 U.A. Nota-se

aplicação de altas cargas diárias ao longo do período preparatório durante as fases de treinamento da seleção brasileira de futebol de sete paralímpico de acordo a classificação funcional e o nível de deficiência. O alto grau de variabilidade das cargas, apontado pelos baixos índices de monotonia, indicam uma adequada distribuição das cargas de treino ao longo da temporada. Apesar dessas altas cargas de treino imposta aos atletas, nota-se que o nível de strain não foi elevado. Isso demonstra uma boa adaptação do atleta aos treinamentos durante as fases.

Conclusões

De forma geral, os resultados deste estudo mostraram que a dinâmica das cargas internas foi descrita utilizando o método PSE da sessão, na qual apresentou valores oscilatórios, principalmente na segunda metade da temporada de preparação como forma de adaptação, visando as paralimpíadas 2016. A monotonia esteve controlada em todo o período analisado refletindo em baixos valores de strain. O presente estudo é um dos primeiros a levantar valores de referência para controle de treino em atletas de futebol de sete paralímpico, baseando-se no método da PSE que pode servir de referência para futuros estruturas de treinamento.

Agradecimentos

A ANDE (Associação Nacional de Desporto para Deficientes) pela oportunidade de desenvolver a pesquisa com a seleção brasileira de futebol de sete paralímpico.

¹KOMAN, L Andrew; SMITH, Beth Paterson; SHILT, Jeffrey S. Cerebral palsy. The Lancet, [s.l.], v. 363, n. 9421, p.1619-1631, maio 2004.