

ANÁLISE DA INTENSIDADE DE ESFORÇO DURANTE O JOGO DE TÊNIS DE CAMPO EM ATLETAS JUVENIS

Gustavo Zatarin Ernesto, Cleiton Augusto Libardi, Marcelo de Castro César. Curso de Educação Física - Faculdade de Ciências da Saúde – Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP), São Paulo-Brasil. gustavoze@yahoo.com.br

Introdução e Objetivos: A determinação da intensidade de esforço durante atividade física é fundamental para a elaboração de um programa de treinamento físico específico. Estudos realizados por Skorodumova (1998), verificaram que o tênis é considerado uma modalidade de predomínio anaeróbio alático, embora isso esteja bem claro para adultos é necessário sabermos o comportamento dessas variáveis em jovens, já que o jogo nessa faixa etária possui uma dinâmica diferente. Este estudo tem como objetivo verificar o lactato sanguíneo, percepção subjetiva de esforço e frequência cardíaca em atletas juvenis. **Metodologia** Foram utilizados 4 atletas do sexo masculino com idades entre $15,2 \pm 0,5$ anos, peso $67 \pm 7,1$ kg e estatura $174 \pm 5,4$ cm. Os atletas foram selecionados no Clube de Campo de Piracicaba, sendo eles praticantes de tênis de campo há pelo menos 4 anos, em uma frequência semanal de 3 vezes por semana, todos eles se encontravam na fase competitiva. Seus pais e/ou responsáveis foram previamente informados quanto aos procedimentos experimentais empregados e apresentaram, por escrito, consentimento para participação. Como métodos utilizados para identificar a intensidade de esforço foram utilizados a frequência cardíaca(FC), que foi registrada a cada 10 segundos durante a partida de cada atleta, por meio de um freqüencímetro cardíaco da marca Suunto® Oy – modelo T6 e Polar® Electro Oy - Vantage NV, o lactato que foi coletado em capilares com heparina e mensurado pelo aparelho Accusport®, e fitas BM-Lactate® em repouso antes do início da partida, a cada set após 3 minutos e ao término da partida a coleta foi realizada com 3, 5 e 10 minutos, sendo utilizado para análise pós-esforço o lactato pico (LAC pico), todas as coletas foram realizadas no lóbulo da orelha dos atletas e a percepção subjetiva de esforço (PSE) por meio da escala de Borg, (1982) em repouso a cada término dos set e ao final do jogo. **Resultados** Os resultados de média e desvio-padrão de FC mínima $118,75 \pm 5,5$; FC média $162,62 \pm 5,7$; FC máxima $201,7 \pm 5,5$; LAC pico $2,2 \pm 1,0$; PSE $13,7 \pm 1$ obtidos durante os jogos.. A tabela abaixo mostra os valores individuais de frequência cardíaca mínima, média e máxima, lactato pico e percepção subjetiva de esforço (PSE) apresentados em média e desvio-padrão.

Atletas	FC mínima	FC média	FC máxima	LAC pico	PSE
1	124	163,3	196	1,9	17
2	120	154,4	198	3,7	13
3	111	165,2	206	1,4	12
4	120	167,6	207	2	13
Média	118,7	162,6	201,7	2,2	13,7
DP	5,5	5,7	5,5	1,0	1,9

Conclusão: Os resultados indicam que o tênis de campo possui um predomínio anaeróbio alático, não havendo diferenças entre adultos e juvenis.