

SEMELHANÇA ENTRE 30' E 10' DE ESPERA PARA DETERMINAÇÃO DA CARGA INTERNA DE TREINAMENTO NO FUTEBOL

²Marco Aurélio SCHIAVO, ¹Marco Carlos UCHIDA

1. Curso de Educação Física - Departamento de Ciências Biológicas e da Saúde – UNIFIEO, Osasco, SP, Brasil.

2. Sociedade Esportiva Palmeiras, São Paulo, SP, Brasil.

e-mail: magoo_schiavo@hotmail.com

Introdução: O monitoramento da carga de treinamento é uma das questões mais importantes para técnicos, preparadores físicos e fisiologistas no futebol. Apesar da importância, pouco controle existe sobre essa. Segundo Foster et al. (2001), uma das formas de controlar a carga interna de treinamento (CIT) é utilizar a escala de percepção de esforço (0-10), após 30 minutos, e multiplicá-la pelo tempo da sessão em minutos. Resultando na carga interna de treinamento, expressa em unidade arbitrária.

Objetivo: Verificar a similaridade entre do uso da Escala de Percepção de Esforço (PSE) de Borg, após 10 min. e 30 min., para determinação da carga interna de treinamento.

Metodologia: A amostra foi composta de 25 jogadores de futebol (15,6±0,5 anos; 1,74±0,1 m; 70,5±6,3 kg), categoria sub 17. A frequência de treinamento foi cinco vezes por semana, mais um jogo oficial, Campeonato Paulista aos sábados. Para mensurar a CIT foi utilizada a escala de PSE de Borg (0-10) multiplicada pelo tempo da sessão (min.). A coleta foi realizada em duas sessões idênticas, carga externa de treinamento (volume, intensidade e duração de 70 minutos), separadas por uma semana. Os jogadores também foram divididos em dois grupos (A e B), ambos treinaram juntos nos dois dias de coleta. Após o término da sessão de treino foi perguntado aos grupos: “Como foi o seu treino?”. Na primeira coleta o grupo A respondeu após 30 min. do término da sessão, e o grupo B após 10 min.; após uma semana, inverteu-se o tempo de coleta, A (10 min.) e B (30 min.). Análise estatística: Teste *t* de *Student*, foi considerado semelhante, $p > 0,80$.

Resultados:

Tabela. PSE e Carga Interna de Treinamento. (Média ± Desvio Padrão)

	10 min.	30 min.
PSE	4,5 ± 1,4*	4,4 ± 1,2
CIT (UA)	312,9 ± 96,8*	309,2 ± 84,9

PSE =Percepção Subjetiva de Esforço; CIT = Carga Interna de treinamento.

UA = Unidade Arbitrária. * $p > 0,80$

Conclusão.

Neste trabalho piloto, os dados demonstram uma semelhança tanto no PSE quanto na CIT. Utilizando o tempo de 10 min. pós sessão, quando comparado a 30 min.. O que facilitaria o cotidiano daqueles envolvidos na prescrição do treinamento e periodização.

Palavras chaves: futebol, percepção de esforço e carga interna de treinamento.