

## Análise da Concentração de Lactato Sanguíneo e Percepção Subjetiva de Esforço de Jogadores de Futebol Amador em Diferentes Momentos de uma Partida

Marcelo, H.I; Castoldi, R.C; Da Silva, R.P; Zanuto, E.A.C

Universidade do Oeste Paulista - UNOESTE – Departamento de Educação Física, São Paulo, Brasil

Para identificar indicadores de aptidão aeróbia, como o limiar de lactato, limiar anaeróbio, lactato mínimo e a máxima fase estável de lactato, tem se avaliado os índices de resposta da concentração de lactato sanguíneo sobre o exercício. O presente estudo objetivou analisar a concentração de lactato sanguíneo e a percepção subjetiva de esforço de atletas amadores de futebol amador. Foram selecionados 18 atletas, 8 não aceitaram participar do estudo e 3 foram excluídos por critérios de exclusão. Desta forma, a amostra foi composta de 7 atletas de futebol amador masculino ( $23,1 \pm 3,0$  anos;  $73,8 \pm 5,6$  kg;  $178,4 \pm 6,2$  cm), todos praticantes regulares de futebol amador ( $3,85 \pm 2,0$  horas semanais) e com histórico esportivo desde a infância ( $13,2 \pm 3,8$  anos). O peso corporal (kg) e a estatura (m) foram relatados pelos atletas e, com base nessas informações, foi calculado o índice de massa corporal ( $IMC = kg/m^2$ ). As coletas sanguíneas, para determinação da concentração de lactato, foram realizadas em repouso, imediatamente após o final da primeira etapa, imediatamente após o final da segunda etapa da partida, 5 e 15 minutos após o término da mesma. Foram coletados  $25\mu l$  de sangue do lóbulo da orelha. O sangue foi depositado em tubos de 1,5 mL, contendo  $50\mu l$  de NaF. Para analisar a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE), foram utilizadas as escalas propostas por Borg PSE 6-20 e PSE 0-10 adaptada por Foster. A escala de PSE 6-20 foi aplicada imediatamente ao término da primeira e segunda etapa da partida, e escala de BORG 0-10 foi aplicada após 15 do término da mesma. Foi utilizada a análise estatística descritiva paramétrica e o teste de Shapiro Wilk. A característica da amostra foi descrita em média e desvio padrão. Para assemelhar concentração de lactato e percepção subjetiva de esforço, também foi realizado o teste de correlação de Pearson. A identificação da diferença entre intensidade do primeiro e segundo tempo foi constatada pelo teste T pareado, e o nível de significância adotado foi de 5%. Os resultados revelaram forte correlação entre a média da PSE 6-20 no final do primeiro e segundo tempo com a PSE 0-10, investigada 15 minutos após o final da partida  $0,78$  ( $p=0,03$ ). O estudo não demonstrou diferença estatística significativa entre a média de concentração de lactato do primeiro tempo ( $1,5 \pm 0,4$ ) para a do segundo ( $1,35 \pm 0,6$ ) significância ( $p=0,4$ ). A concentração de lactato foi de  $0,54$ mmol/L;  $1,5$ mmol/L e  $1,35$ mmol/L, respectivamente, em repouso, durante o intervalo, e após o fim da segunda etapa. Conclui-se que, tanto a PSE 0-10 quanto a PSE 6-20, podem ser utilizadas para análise da intensidade de exercício em praticantes de futebol amador. Atesta-se ainda que, no futebol amador a concentração de lactato não é a melhor forma de quantificar a intensidade de esforço, visto que a concentração deste parâmetro foi mínima, estabelecendo-se próxima dos valores basais, e não apresentou correlação significativa com as PSEs relatadas pelos atletas.

E-mail: henrique.izaias99@gmail.com