



COMPARAÇÃO DA CARGA DE TREINAMENTO INTERNA ENTRE JOGADORES TITULARES E RESERVAS DE UMA EQUIPE DE FUTEBOL PROFISSIONAL DA SÉRIE A-3 PAULISTA*

Carlos Gabriel Fraioli¹
Oswaldo Tadeu da Silva Junior²
Antônio Carlos Tavares Junior³
Alexsandro Santos da Silva⁴
Julio Wilson Dos-Santos (Orientador do Trabalho)⁵

Propiciar a todos os jogadores de uma equipe de futebol profissional a mesma carga de trabalho é uma tarefa difícil para a comissão técnica, considerando a natureza intermitente do futebol, e que os jogadores reservas (J-RES), os quais não iniciam a partida, apresentam menor demanda da carga no jogo em comparação aos jogadores titulares (J-TIT), aqueles que iniciam a partida. Uma estratégia para resolver este problema é realizar treinamentos adicionais aos J-RES para equilibrar a carga de treinamento em relação aos J-TIT. Deste modo, o objetivo deste estudo foi verificar se há similaridade na carga de treinamento interna entre J-TIT e J-RES de uma equipe profissional de futebol da Série A-3 Paulista. A carga de treinamento interna foi quantificada pela percepção subjetiva de esforço da sessão (PSE-S) e suas variáveis derivadas, Monotonia (variação da carga de treinamento), *Strain* (tensão do treinamento), carga diária média (PSE-S diária) e carga total semanal média (PSE-S semanal). A amostra foi composta por 20 jogadores de linha de uma equipe de futebol profissional ($25,9 \pm 3,2$ anos, $74,2 \pm 7,2$ Kg, 180 ± 10 cm), divididos em dois grupos: J-TIT ($n=10$), > 60% de participação em partidas oficiais e J-RES ($n=10$) < 60% de tempo nos jogos. A PSE foi verificada com a escala CR-10 após 30 min dos treinamentos e jogos, durante 7 semanas em uma competição (40 treinamentos, 10 jogos oficiais e um jogo-treino). Os J-RES participaram de treinamentos a parte com maior volume-intensidade em dias pós-jogo ou no dia de jogo, quando não convocados para o jogo, para compensar a maior carga de treinamento semanal em relação aos J-TIT. As orientações e aplicação dos treinamentos e jogos foram feitos pela Comissão Técnica da equipe. A carga de treinamento foi calculada multiplicando o escore da PSE (0-10) pela duração da sessão de treinamento/jogo (min) e, posteriormente, calculado a PSE-S diária e semanal, a Monotonia (média

¹ Graduado do Curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade de Ciências, UNESP, campus Bauru - SP, carlos.fraioli@unesp.br;

² Doutorando do Programa Pós-graduação em Desenvolvimneto Humano e Tecnologias, Instituto de Biociências, UNESP, campus Rio Claro - SP, osvaldo.tadeu@gmail.com;

³ Doutor pelo Programa Pós-graduação em Ciências da Motricidade, Faculdade de Ciências, UNESP, campus Bauru - SP, professorjuniortavares@hotmail.com;

⁴ Mestre pelo Programa Pós-graduação em Ciências da Motricidade, Faculdade de Ciências, UNESP, campus Bauru - SP, aless89.6@gmail.com;

⁵ Professor orientador: Doutor, Faculdade de Ciências, UNESP, campus Bauru - SP, julio.santos@unesp.br.

*Projeto de iniciação Científica, PIBIC, Financiamento da Pro-Reitoria de Pesquisa, Universidade Estadual Paulista (UNESP).



semanal / desvio padrão da carga) e o *Strain* (monotonia \times carga total de treinamento semanal). O teste-t não pareado foi aplicado, considerando $p < 0,05$. Na análise por semana, os J-RES apresentaram maiores valores de PSE-S diária e semanal em três semanas, enquanto apenas em uma semana os J-RES tiveram maiores valores de PSE-S diária e semanal. Considerando as 7 semanas de competição avaliadas, exceção a Monotonia, os jogadores J-TIT apresentaram maiores valores nas demais variáveis: PSE-S diária (J-TIT = 498 ± 23 , J-RES = 448 ± 23 u.a., $p = 0.0002$) e PSE-S semanal (J-TIT = 3498 ± 145 e J-RES = 3125 ± 154 u.a., $p < 0.0001$), na Monotonia (J-TIT = 1.2 ± 0.1 , J-RES = 1.2 ± 0.1 u.a., $p = 0,121$) e no *Strain* (J-TIT = 4541 ± 327 e J-RES = 3803 ± 328 u.a., $p < 0.0001$). A carga de treinamento dos J-TIT foi maior do que dos J-RES. Treinadores e preparadores físicos devem buscar estratégias para equilibrar a carga de treinamento dos J-RES em relação ao J-TIT, para quando os J-RES forem participar do jogo como J-TIT não comprometerem o desempenho da equipe.