



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

Carlos Gabriel Fraioli<sup>1</sup>  
Oswaldo Tadeu da Silva Junior<sup>2</sup>  
Antônio Carlos Tavares Junior<sup>3</sup>  
Alexsandro Santos da Silva<sup>4</sup>  
Julio Wilson Dos-Santos (Orientador do Trabalho)<sup>5</sup>

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,  $180 \pm 10$  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

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

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

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

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

<sup>5</sup> 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 =  $498 \pm 23$ , J-RES =  $448 \pm 23$  u.a.,  $p = 0.0002$ ) e PSE-S semanal (J-TIT =  $3498 \pm 145$  e J-RES =  $3125 \pm 154$  u.a.,  $p < 0.0001$ ), na Monotonia (J-TIT =  $1.2 \pm 0.1$ , J-RES =  $1.2 \pm 0.1$  u.a.,  $p = 0,121$ ) e no *Strain* (J-TIT =  $4541 \pm 327$  e J-RES =  $3803 \pm 328$  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.