

## ANÁLISE DA CARGA INTERNA DURANTE UM PERÍODO PREPARATÓRIO E DE COMPETIÇÃO NO FUTSAL

Carlos Rogério Thiengo<sup>1</sup>, Guilherme Augusto Talamon<sup>2</sup>, Júlio Wilson dos-Santos<sup>2</sup>, Flávio Ismael da Silva Oliveira<sup>3</sup>, Higor dos Santos Morceli<sup>4</sup>, Júlio César Porfírio Vicente<sup>4</sup>, Elton Carvalho da Silva<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade, UNESP, Rio Claro, São Paulo, Brasil; <sup>2</sup>Departamento de Educação Física, UNESP, Bauru, São Paulo, Brasil; <sup>3</sup>FACOL, Lençóis Paulista, São Paulo, Brasil; <sup>4</sup>Comissão Técnica da Associação Atlética das Faculdades Integradas de Bauru, São Paulo, Brasil.

thiengo@fc.unesp.br

**Introdução:** O controle cargas ministradas pelos treinadores (carga externa) e de como estas são percebidas pelos atletas (carga interna) durante o processo de treinamento são indispensáveis para o entendimento dos ajustes que estas promovem nos atletas e para o sucesso no alcance dos objetivos estabelecidos. **Objetivo:** Analisar a dinâmica das cargas internas de jogadores de futsal durante os períodos de preparação e competição. **Metodologia:** Participaram do estudo 11 jogadores de futsal (22,7±2,9 anos) de uma equipe do campeonato paulista da série prata no ano de 2009. Durante o período de quatro semanas os jogadores participaram de 16 sessões de treinamento (semana 1: 6 sessões, semana 2: 6 sessões, semana 3: 4 sessões) e seis partidas válidas pelos Jogos Regionais (semana 4). As cargas de treinamento foram organizadas de acordo com o modelo de cargas seletivas proposto por Gomes (2002), priorizando o seu caráter ondulatório. A carga interna foi obtida de acordo com a metodologia proposta por Foster (1998). Ao final das sessões os jogadores indicaram em uma escala de 0 a 10, a intensidade global da sessão, sendo este valor multiplicado pelo tempo da mesma em minutos para a obtenção da carga diária. A partir dos valores de carga diária foram calculadas a carga semanal total e média, a monotonia (carga semanal média/desvio padrão das cargas diárias) e o *strain* (monotonia x carga semanal total). Para a análise dos resultados foi utilizada a estatística descritiva (média e desvio padrão) e inferencial (ANOVA de medidas repetidas e o teste *post-hoc* de Bonferroni). **Resultados:**

Semanas	Carga Semanal Total (UA)	Carga Semanal Média (UA)	Monotonia	Strain
1	2643 ± 868 <sup>a,b</sup>	441 ± 145 <sup>b</sup>	4,1 ± 2,0	11148 ± 6586 <sup>b</sup>
2	2178 ± 556 <sup>a,b</sup>	363 ± 93 <sup>b</sup>	2,2 ± 0,6	4850 ± 1875
3	1251 ± 382	313 ± 95	4,8 ± 5,7	6080 ± 6638
4	1293 ± 479	216 ± 80	2,7 ± 1,1	3602 ± 1851

Valores expressos em média ± desvio padrão. UA = unidades arbitrárias.

Diferenças significativas entre as semanas: a ≠ semana 3; b ≠ semana 4. ( $p \leq 0,05$ ).

**Conclusão:** Constatou-se a redução gradativa na carga no decorrer das semanas, sem características ondulatórias. Os valores de monotonia ficaram acima dos recomendados pela literatura. De acordo com a percepção dos atletas, as cargas não foram distribuídas adequadamente nos microciclos.

Palavras Chaves: Treinamento Desportivo, Carga Interna, Futsal.