

PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO DURANTE TREINAMENTO COLETIVO EM JOGADORES DE FUTSAL SUB-13

Julio Wilson Dos-Santos, Cristian Jacomin Redondo Mendes, Everton Carvalho, Cesar Turino Momesso, Felipe de Padua Gomes, Sergio Alves Arcângelo, Wilson Hajime Izumi, Caio Augusto Tuler Xavier, Vinicius de Carvalho, Vanessa Inês Pereira Lima.

Departamento de Educação Física, Universidade Estadual Paulista, UNESP, Bauru, SP, Brasil. Grupo de Pesquisa FITES - Fisiologia Aplicada ao Treinamento Esportivo

Email: santos@fc.unesp.br.

Estudo suportado pela Fundação para o Desenvolvimento da UNESP – FUNDUNESP - da Universidade Estadual Paulista.

Introdução: A percepção subjetiva de esforço (PSE) tem sido apontada como um bom indicador da carga interna para diferentes treinamentos de futebol. Apesar da similaridade entre as ações e modelos de treinamento entre o futebol e futsal, o futsal apresenta regras, deslocamento, tipos de movimentação, intensidade de jogo e regras diferentes do futebol. Além disso, a resposta da PSE com crianças ainda é pouco estudada em exercício intermitente, como nos treinamentos de futsal. **Objetivo:** verificar se a PSE apresenta correlação com a frequência cardíaca (FC) e com a concentração de lactato sanguíneo ([La]), em jogadores de futsal Sub-13. **Metodologia:** Doze jogadores de futsal da categoria Sub-13 (158 ± 10 cm; $48,8 \pm 8,9$ Kg; $13,4 \pm 3,8$ % de gordura), de uma equipe federada do estado de São Paulo, realizaram um treinamento coletivo de 20 min. Os parâmetros foram avaliados em dois treinamentos, com uma semana de intervalo. Durante o treinamento a FC foi gravada a cada 5 s, através do monitor de FC RS400sd e, posteriormente analisada. Ao final do treinamento foi verificada a PSE (escala de Forster, 1-10) e entre 3-5 min após o final do treinamento, foram coletadas 25 μ L de sangue para análise da [La]. A associação entre os parâmetros foi determinada através da correlação de Pearson ($p < 0,05$). Resultados: PSE = $4,0 \pm 1,4$; [La] = $2,7 \pm 1,2$ mmol·L⁻¹; FC = 183 ± 9 . Houve correlação significativa entre a FC e a [La] ($r=0,71$, $p=0,02$). No entanto, tanto a FC e a [La] não apresentaram correlação significativa com a PSE ($r=0,07$, $p=0,83$ e $r=0,006$, $p=0,98$, respectivamente). **Conclusões:** A PSE não apresentou associação significativa com os parâmetros fisiológicos FC e [La]. Embora a PSE seja um indicador da carga interna de treinamento, sua utilização para o controle da intensidade de treinamento em jogadores de futsal jovens deve ser vista com cuidado e mais estudada. A análise apenas do treinamento coletivo pode ser uma limitação desse estudo. O treinamento coletivo é um dos treinamentos mais preferido e aceito pelos jogadores de futsal, devido a sua proximidade com jogo. Talvez, a vontade e o prazer de jogar possa fazer com que os jogadores se confundam e não percebam o quanto estão se esforçando no treinamento. A PSE de 4 corresponde a uma intensidade moderada, no entanto, a [La] esta próxima as valores de limiar anaeróbio para jovens e a FC bem elevada. Outros modelos de treinamento físicos, técnicos, táticos e combinados, com características e intensidades diferentes, da estudada no presente estudo, e que são utilizados na rotina de treinamento em equipes de futsal devem ser mais estudados para verificar se a PSE apresenta resposta similar a verificada no presente estudo, em jogadores de futsal jovens.

Palavras-chave: Futsal; Percepção Subjetiva de Esforço; Treinamento Coletivo.