RESUMO - CONTROLE E MONITORAMENTO DE CARGA DE TREINAMENTO

INFLUÊNCIA DAS VIAGENS NA PERFORMANCE DE JOGADORES DE FUTEBOL

Laura Alberti Zandavalli (laurazandavalli@outlook.com)

Giovanni Bruno Sala Ramirez (gbsrmz@gmail.com)

Rafael Grazioli (rafael_grazioli@hotmail.com)

Eduardo Lusa Cadore (edcadore@yahoo.com.br)

INTRODUÇÃO: O atleta de futebol realiza viagens nacionais e internacionais, enfrentando curtas e longas distâncias para disputar partidas, com curto tempo de recuperação entre jogos. Atletas podem jogar mais de 70 partidas em uma temporada, disputando 3 partidas por semana em um calendário congestionado. Esse cenário é comum no futebol brasileiro, já que o Brasil é um país com grande extensão continental. O deslocamento causado pelas viagens pode interferir no desempenho, reduzindo os níveis da performance em jogos fora de casa, especialmente em métricas de carga externa, além de aumentar o risco de lesões. OBJETIVO: Descrever e comparar a carga externa de partidas realizadas em casa e fora de casa, em jogos com viagens de curta e longa duração, em semanas congestionadas. MÉTODOS: O estudo incluiu 16 jogadores profissionais de futebol que competiam em nível nacional. As métricas obtidas por GPS (Sistema de Posicionamento Global) foram registradas ao longo de 18 partidas disputadas entre julho e dezembro, em duas temporadas. Os atletas apresentaram idade de 27 ± 4 anos, massa

corporal de 79,1 ± 6,6 kg e estatura de 178 ± 5,7 cm. As partidas foram categorizadas em congestionadas (duas partidas por semana; <96 horas de recuperação), sendo classificadas em jogos em casa, fora de casa com viagem de curta duração (<3horas de viagem) ou fora de casa com viagem de longa duração (>3horas de viagem). O tempo de viagem baseou-se na viagem de ida considerando o tempo total de deslocamento da cidade do time analisado até a cidade em que a partida foi disputada. As métricas analisadas incluíram distância em alta intensidade (19,8–25 km/h) e distância em sprint (>25 km/h), normalizadas pelos minutos jogados. Foram utilizados teste de Shapiro-Wilk para testar a normalidade, bem como Anova de medidas repetidas ou teste de Friedman para comparação das situações, com nível de significância igual a P<0.05. RESULTADOS: A distância em alta intensidade foi significativamente maior nos jogos em casa comparado com jogos após viagens longas (4.73±2.07 vs. 3.59±1.55; p= 0.01), e significativamente maior nos jogos após viagens curtas comparado com jogos após viagens longas (4.45±1.98 vs. 3.59±1.55; p= 0.01). A distância de sprint apresentou tendência a ser maior em jogos em casa comparado às partidas envolvendo viagens longas (1.56±0.99 vs. 1.05±0.81; p = 0.06), bem como uma tendência a ser maior em partidas envolvendo viagens curtas comparadas às viagens longas (1.56±1.19 vs. 1.05±0.81; p = 0.07). CONCLUSÃO: Durante períodos congestionados, jogadores de futebol percorrem maiores distâncias em alta intensidade em jogos em casa, quando comparados a jogos fora de casa, especialmente em viagens mais longas. Esses achados destacam a influência da fadiga de viagem e de fatores contextuais sobre o desempenho físico em partidas fora de casa, reforçando a importância do planejamento adequado para longas viagens entre os jogos.

Palavras-chave: fadiga de viagem; carga de trabalho; performance; futebol.