RESUMO - CONTROLE E MONITORAMENTO DE CARGA DE TREINAMENTO

# DIFERENÇAS NA CARGA EXTERNA ENTRE A PRIMEIRA E A SEGUNDA METADE DA TEMPORADA EM JOGOS COM VIAGENS LONGAS NO FUTEBOL

*Laura Alberti Zandavalli (laurazandavalli@outlook.com)*

*Giovanni Bruno Sala Ramirez (gbsrmz@gmail.com)*

*Antenor Barbosa Calandrini De Azevedo (antenorcalandrini@gmail.com)*

*Rafael Grazioli (rafael_grazioli@hotmail.com)*

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

INTRODUÇÃO: Atletas de futebol podem disputar mais de 70 partidas ao longo de uma temporada, sendo frequentemente expostos a períodos congestionados, caracterizados por curto intervalo de recuperação entre jogos. Estudos prévios demonstram que 72 horas podem não ser suficientes para a recuperação física completa dos atletas, o que pode impactar métricas de desempenho relacionadas à velocidade e às ações de alta intensidade. Além disso, essas alterações podem se tornar mais evidentes ao longo do ano competitivo, uma vez que o acúmulo de partidas, viagens e períodos congestionados pode aumentar o potencial de fadiga acumulada e, consequentemente, influenciar negativamente as demandas físicas dos atletas, especialmente na segunda metade da temporada. OBJETIVO: Comparar a carga externa de jogos na primeira metade vs. a segunda metade da temporada, durante jogos realizados fora de casa com viagens de longa

duração. MÉTODOS: O estudo incluiu 14 jogadores profissionais de futebol que competiam em nível nacional. As métricas obtidas por GPS (Sistema de Posicionamento Global) foram registradas ao longo de 25 partidas disputadas fora de casa com viagens de longa duração (>3horas de ida), em duas temporadas. A primeira metade da temporada compreendeu jogos de janeiro a junho, e a segunda metade da temporada abrangeu jogos de julho a dezembro. Os atletas apresentaram idade de 27 ± 4 anos, massa corporal de 79,1 ± 6,6 kg e estatura de 178 ± 5,72 cm. As partidas foram categorizadas em congestionadas (duas partidas por semana; <96 horas de recuperação) e não congestionadas (uma partida por semana; >96 horas de recuperação). 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 os testes de Shapiro-Wilk para testar a normalidade, e o teste t pareado ou teste de Wilcoxon para comparação entre as situações. O nível de significância adotado foi P<0.05. RESULTADOS: Em semanas congestionadas, a distância em alta intensidade apresentou queda significativa na segunda metade da temporada comparado à primeira metade (4.38±1.84 vs. 3.47±1.62; P=0.01). Já a distância em sprint não apresentou diferença significativa (P=0.08). Entretanto, em semanas não congestionadas, a distância em alta intensidade foi maior na segunda metade da temporada em relação a primeira metade (4.72±1.54 vs. 3.90±1.51; P=0.03). No entanto, a distância em sprint não apresentou diferença significativa (P=0.43). CONCLUSÃO: O tempo de recuperação entre jogos (semanas congestionadas e não congestionadas) parece influenciar no comportamento do desempenho na distância de alta intensidade, já que houve uma queda no desempenho em alta intensidade em jogos após longas viagens em semanas congestionadas, o que pode estar associado com o acúmulo de carga nessa condição. No entanto, em semanas não congestionadas, houve melhora no desempenho nessa variável, o que pode refletir uma melhora no condicionamento físico dos atletas na segunda metade da temporada em relação à primeira.

Palavras-chave: calendário congestionado; futebol; performance; viagens.