

Análise longitudinal da performance de jovens futebolistas de formação através de indicadores de carga interna e carga externa

Resumo: A carga de treino e o estado de recuperação foram avaliados para assegurar níveis adequados de treino nos desportos coletivos. A quantificação da carga de treino pode ser dividida em carga externa e/ou carga interna, fornecendo informações sobre a dose-resposta. A carga externa define o trabalho realizado, independentemente das características internas. Por sua vez, a carga interna revela o stress fisiológico e psicológico. O atual projeto de investigação pretende avaliar os níveis de fadiga e recuperação através de indicadores de carga interna e externa. Trata-se de um design longitudinal (2 anos), avaliando os mesociclos de treino em jogadores de futebol sub-15, sub-17 e sub-19. O follow-up inclui cinco fases de época: (1) pré-época; (2) início da época; (3) metade da época; (4) fim da época; (5) pós-época. Cada mesociclo corresponde a duas semanas e cada semana representa um microciclo. A avaliação da frequência cardíaca (FC) será realizada a intervalos de 5 Hz através de telemetria de curto alcance (Polar RS800cx®). As medidas de carga externa serão obtidas por dispositivos de sistemas de posicionamento global (GPS) de 10 Hz (STATSports Apex®) com acelerómetros tri-axiais integrados de 100Hz. A perceção de esforço será avaliada após cada sessão de treino e jogo, através da escala de perceção do esforço (PSE). A medição da fadiga acumulada será obtida pela Qualidade Total de Recuperação (TQR), antes de cada sessão de treino ou jogo. Os níveis de fadiga serão baseados em: FC de recuperação pós-exercício, variabilidade da FC, rácio HR-RPE e fadiga neuromuscular. A variabilidade da FC será calculada pela diferença entre a FC no final do treino/jogo e a FC registada após 60 segundos de recuperação. Os níveis de fadiga serão avaliados pela variabilidade da FC. No conjunto, pretende-se avaliar a variação das cargas de treino ao longo das diferentes fases da época.

Palavras-chave: carga de treino, fadiga, recuperação, periodização, futebol.