

Comportamento da carga interna de tenistas submetidos a jogos reduzidos baseados na restrição de espaço.

Luiz Arthur Rufino Hunold, Thiago Henrique Ferreira Nunes, Gustavo Allegretti João, Marcelo Saldanha Aoki, Lucas Duarte Tavares

Centro Universitário FMU, Escola de ciências, artes e humanidades, Escola de Educação física e Esportes – EEFÉ/USP

INTRODUÇÃO: Os jogos reduzidos têm sido aplicados como estratégia para melhora do rendimento esportivo. Neste contexto, diversos estudos têm demonstrado que atletas de diversas modalidades esportivas apresentam comportamento variado de parâmetros da carga interna de treinamento (e.g., aumento da frequência cardíaca, das concentrações de lactato, e da percepção subjetiva de esforço), quando submetidos a jogos reduzidos com diferentes estruturas metodológicas (i.e., superioridade numérica de adversários, e restrição de espaço do jogo). No entanto, poucos estudos têm demonstrado o comportamento das cargas internas durante essas estratégias de treinamento em atletas de tênis, o que pode limitar a compreensão dessas condições na rotina de treinamento, e no desempenho físico e esportivo dos atletas. **OBJETIVO:** O objetivo do estudo foi verificar as influências dos jogos reduzidos baseados na restrição de espaço em atletas de tênis. **MÉTODOS:** Foram selecionados 18 atletas (Idade = $20,2 \pm 3,2$ anos, Peso = $78,2 \pm 8,3$ kg, Altura = $185 \pm 15,3$ cm) sendo randomicamente alocados em quatro condições experimentais: 1) Condição 1 - os atletas foram submetidos a um jogo reduzido com o espaço de 12,8m x 8,2m com duração de 90 minutos; 2) Condição 2 – os atletas foram submetidos a um jogo reduzido com o espaço de 8,8m x 8,2m com duração de 90 minutos; 3) Condição 3 – os atletas foram submetidos a um jogo reduzido com o espaço de 15,8m x 8,2m com duração de 90 minutos; 4) Condição 4 – os atletas foram submetidos a um jogo simulado com a metragem total da quadra. Antes e após a realização das condições, para mensuração da carga interna, foram obtidas as medidas da percepção subjetiva de esforço (Borg CR10), as concentrações de lactato sanguíneo (TRIMP Banister), e a frequência cardíaca (i.e., TRIMP Edwards). A análise estatística foi efetuada a partir de uma ANOVA para medidas repetidas, tendo nível de significância de $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** Após a realização das três condições, foram observados aumentos significativamente maiores na carga interna baseada na Borg CR10 ($p=0,03$), no TRIMP Banister ($p=0,001$), e no TRIMP Edwards ($p=0,001$) nas condições 3 e 4, em comparação as condições 1 e 2. **CONCLUSÃO:** A partir dos resultados encontrados podemos concluir que a carga interna de treinamento é significativamente maior em situações em que a restrição de espaço é menor, assim os jogos reduzidos com restrição de espaço apresentam carga interna menores em comparação aos jogos que utilizam a quadra toda.

Palavras chaves: Estresse, monitoramento de carga, desempenho esportivo