

ANÁLISE DO IMPACTO DA METODOLOGIA DE TREINAMENTO COM JOGOS SOBRE A DOR, LESÃO MUSCULAR E TOLERÂNCIA AO ESTRESSE EM UMA EQUIPE DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL



Graciana de Azambuja, Cristian Javier Lizana, Alcides José Scaglia, Cláudio Alexandre Gobatto, Maria Cláudia Gonçalves de Oliveira Fusaro. Laboratório de Dor e Inflamação (LABEDI), Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA) – Universidade Estadual de Campinas, Limeira –SP.

graciana.azambuja@fca.unicamp.br maria.fusaro@fca.unicamp.br

Agência Financiadora: PIBIC/ CNPq **Palavras-chave:** futebol – dor – creatina quinase

Introdução

Na metodologia de treinamento com jogos, as exigências técnicas, táticas, físicas e emocionais relacionam-se dinamicamente entre si. Embora os benefícios táticos dessa metodologia sejam evidentes, não são conhecidas as repercussões neurofisiológicas. O objetivo desse trabalho foi correlacionar os índices de lesão muscular e percepção subjetiva da dor nos jogadores de futebol do Grêmio Esportivo Novorizontino, submetidos à metodologia de treinamento com jogos.

Metodologia

Sujeitos

- 25 atletas de futebol profissional;
- Equipe Grêmio Novorizontino;
- Faixa etária de 18 a 35 anos de idade;
- Procedimentos aprovados pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP (parecer número 83962);

O treinamento com jogos: Busca trabalhar a “Inteligência de jogo” (Scaglia, 2003, 2005, 2011), portanto as variáveis táticas, técnicas, físicas e psicológicas são treinadas de forma conjunta inseridas em um contexto de jogo, que busca se aproximar com a situação real do jogadores.

Análise de CK:

- 50µl de sangue através de punção digital, com capilares heparinizados;
- Metodologia cinética-UV em um espectrofotômetro;
- Kits da BioAssay Systems;

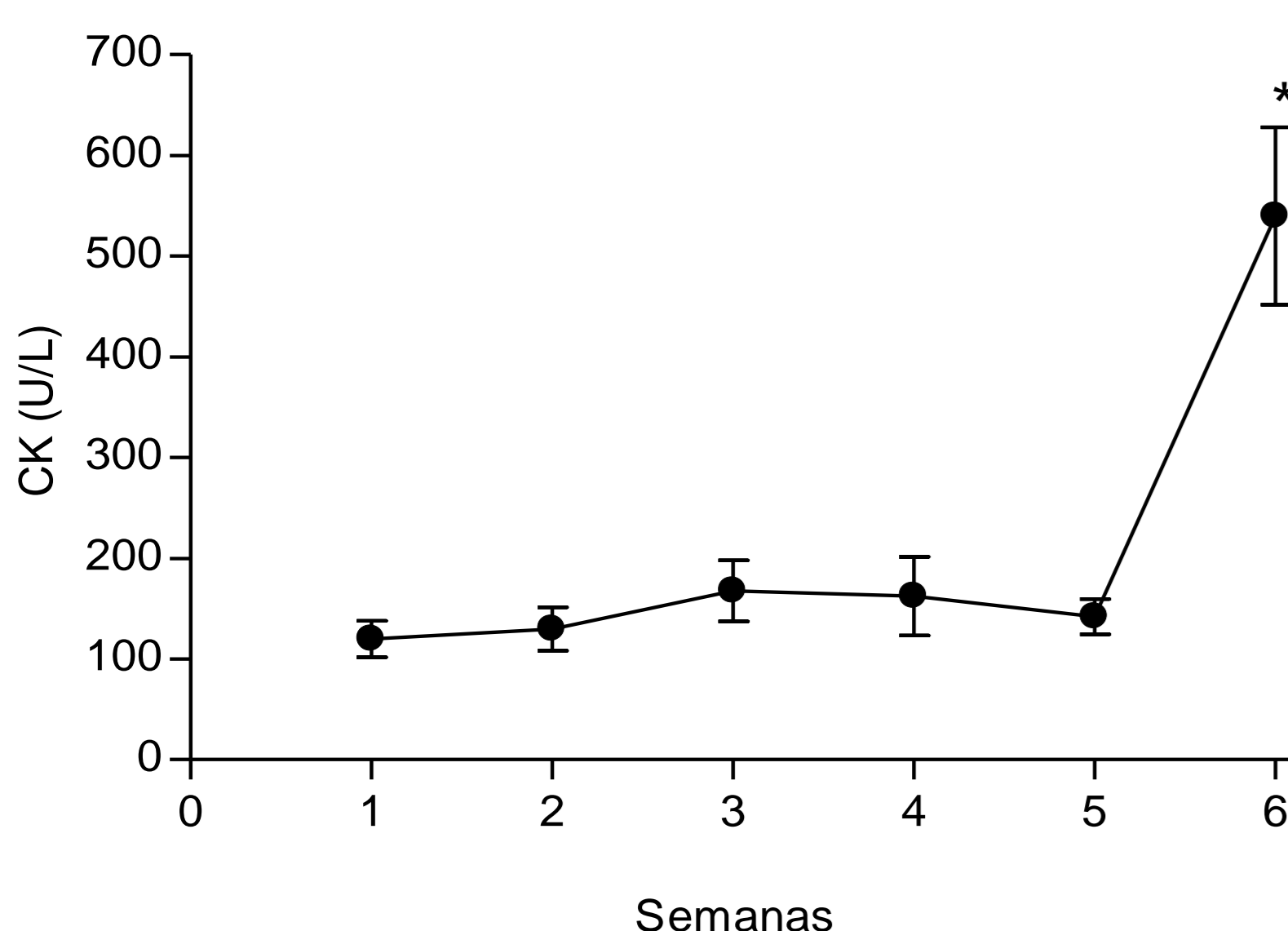
Tolerância ao Estresse e análise de dor:

Questionário DALDA (*Daily Analysis of Life Demands in Athletes*) para análise do estresse;

- Questões sobre dor: opção “a” (dor pior que o normal), “b” (normal) e “c” (melhor que o normal);

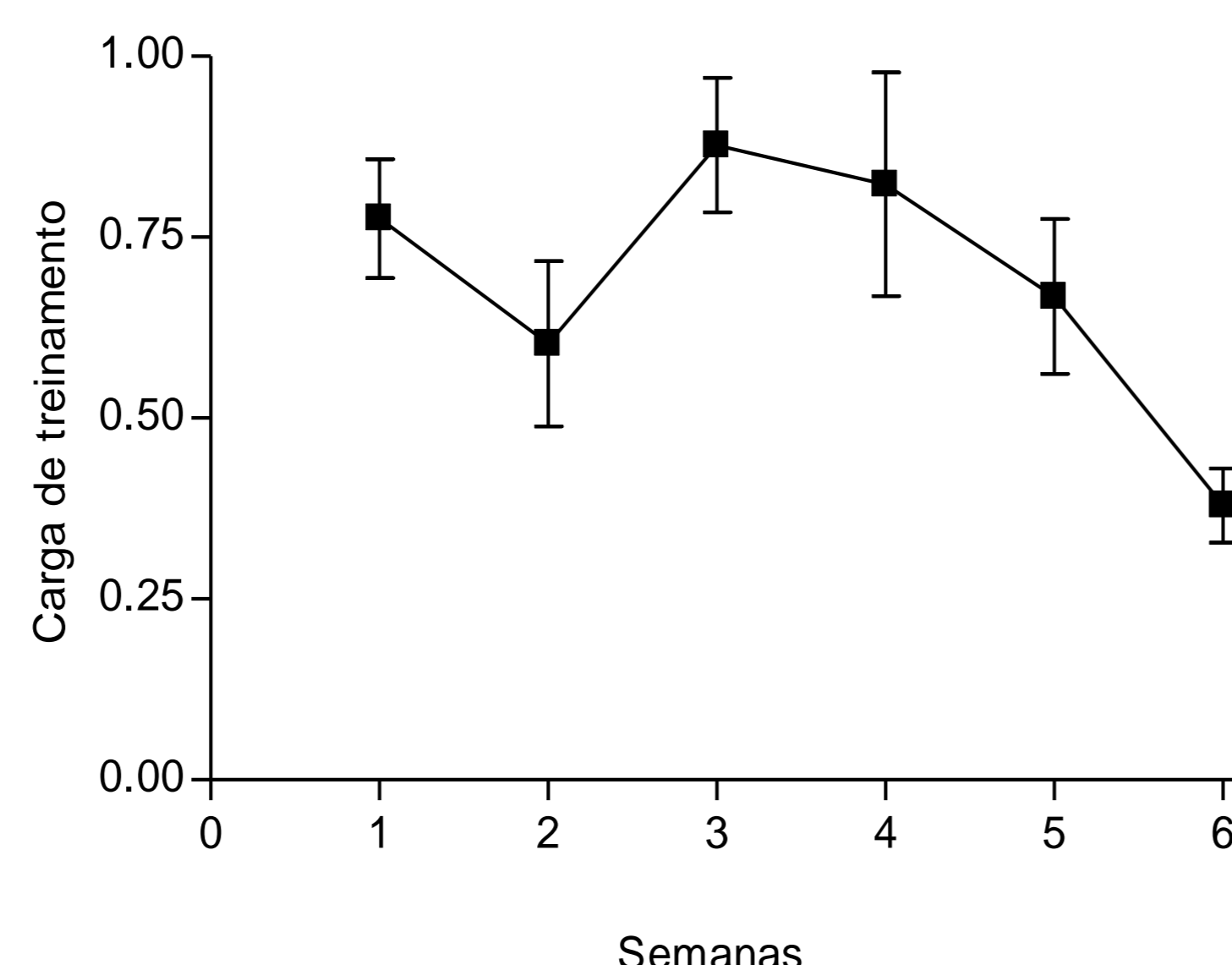
Resultados e Discussão

Figura 1



As concentrações de CK se mantiveram estáveis por cinco semanas e aumentaram significativamente na última semana.

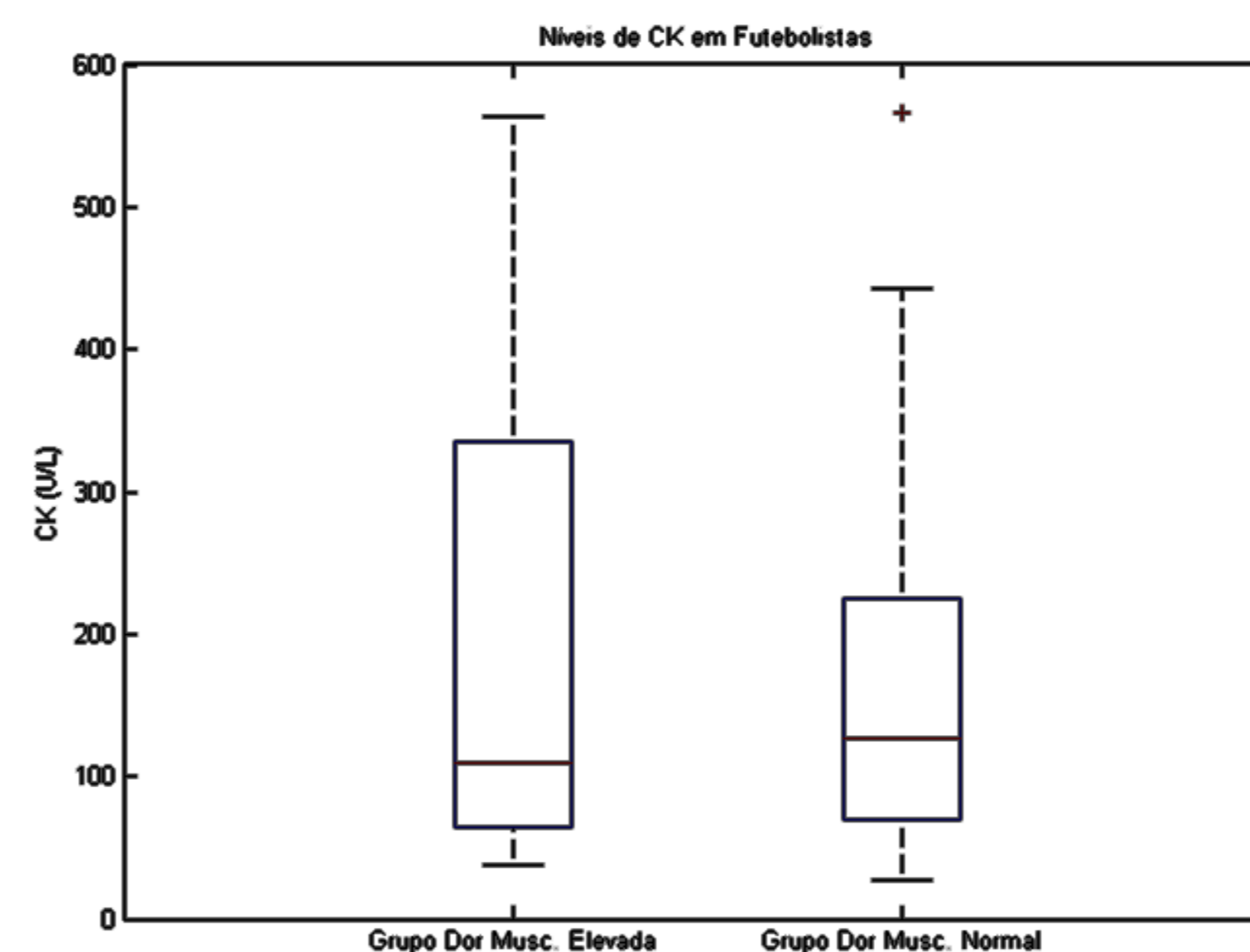
Figura 2



A variável de treino *carga* foi diretamente relacionada aos níveis sanguíneos de CK, uma vez que ela foi controlada de acordo com os resultados individuais das análises semanais.

Resultados e Discussão

Figura 3



Relação entre dor muscular e concentração de CK. O nível sanguíneo de CK está significativamente maior no grupo com a dor eleva.

Tabela 1

JOGADOR	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
19	0	-2	-1	-1	-1	-3
20	-1	-2	-2	0	0	-1
21	-1	1	-2	-2	-3	-2
22	0	-1	-1	0	-2	-1
23	-1	-1	-1	-1	-1	-1
24	0	0	0	-1	0	0
25	0	0	0	0	0	-2
26	0	0	0	-1	0	0
27	-6	-6	-4	-4	-3	-3
28	-5	-2	-3	-1	0	-2

O número de atletas que tiveram suas fontes de estresse piores que o normal, durante as seis semanas, foi igual a 10. Quando mais negativo o número, maior a quantidade de fontes de estresse.

Tabela 2

JOGADOR	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
2	-1	0	-1	0	0	-2
3	-4	-1	-3	-3	-4	-3
5	-1	-1	-1	-1	-3	-1
7	0	0	-1	0	0	0
19	0	-2	-1	0	-7	-5
20	-11	-1	-5	-2	1	1
21	-5	7	-10	-6	-2	-4
24	-2	1	1	1	1	1
9	-3	-2	-3	-4	-4	-4
25	-2	0	0	-1	-1	-1
27	-10	-5	-5	-5	-2	-3
17	1	1	1	0	-2	-1
11	-1	0	0	-2	-1	0
12	-2	-1	0	0	2	0
28	-8	-2	-5	0	0	-3

Indica os jogadores que tiveram os sintomas de estresse piores que o normal, durante as seis semanas, totalizando 15 indivíduos de um N = 28. Quando mais negativo o número, maior a quantidade de sintomas de estresse.

Conclusões

Os resultados desse projeto trazem mais um aspecto positivo para essa metodologia, além dos benefícios técnicos e táticos, uma vez que os níveis de CK, estresse e as dores musculares encontraram-se dentro da normalidade, para atletas de futebol profissional. Houve sucesso na conciliação dos dados fisiológicos com as respostas do questionário e com a variável carga, favorecendo a saúde e preservação dos atletas para atingir a meta traçada. Portanto, além do sucesso da metodologia, levando o time a subir de divisão, ela não induziu mais danos musculares e estresse que as metodologias tradicionais.

