

O CONTROLE DA INTENSIDADE DOS TREINAMENTOS SEGUNDO OS PREPARADORES FÍSICOS DAS EQUIPES QUE DISPUTARAM A DIVISÃO PRINCIPAL DO CAMPEONATO CATARINENSE DE FUTEBOL 2013

Wallace Bruno de Souza¹, Anderson Luis de Souza¹
 Julio César Couto de Souza¹, William Cordeiro de Souza²
 Luis Paulo Gomes Mascarenhas², Marcos Tadeu Grzelczak²

RESUMO

Essa pesquisa teve como objetivo geral investigar como é realizado o controle de intensidade de treinamento das equipes que disputaram a Divisão Principal do Campeonato Catarinense de Futebol 2013. A pesquisa foi constituída na aplicação de uma entrevista semiestruturada, sistematizada a partir de doze questões, sendo aplicada a seis profissionais/preparadores físicos (num total de dez) que realizaram a pré-temporada nos clubes catarinenses, enfatizando as formas de controle de intensidade no treinamento. Os dados foram tratados e categorizados através de análise de conteúdo. Após a apreciação das entrevistas, concluímos que o calendário do futebol atual aparece como um grande vilão na preparação física dos atletas, pois o tempo dedicado ao treinamento físico tornou-se reduzido, consequentemente tornando os treinos mais intensos. Percebemos então que a ênfase em controlar a intensidade está diretamente voltada à especificidade dos gestos motores do futebol de acordo com a individualidade biológica e fisiologia de cada atleta para que esteja sempre em um nível ótimo de condicionamento físico. No futebol catarinense os profissionais hegemonicamente realizam o controle do treinamento de acordo com a estrutura e condições financeiras do clube. Os métodos mais comuns utilizados entre os profissionais do futebol catarinense são, o controle da frequência cardíaca, escala de Borg, GPS, composição corporal e o feeling, conversa com o atleta após o treinamento direcionando a relatar como se sente fisicamente. Percebe-se que o futebol catarinense carece de importantes ferramentas que possibilitam uma organização mais qualificada no treinamento, podendo apresentar um maior desempenho dos atletas.

Palavras-chave: Futebol. Controle de Treinamento. Intensidade.

ABSTRACT

The control of intensity of trainings of teams which played the first division of Santa Catarina championship 2013, according to the physical trainers

This research aims to investigate how has been done the intensity control of the teams that competed in the Main Division of the Football Championship of Santa Catarina in 2013. The research consisted in the application of a systematic and semi structured interview having twelve questions, applied to six Professional / (of ten) trainers who participated preseason clubs in Santa Catarina, emphasizing ways to control of intensity in training. The data were processed and categorized by content analysis. After the assessment of the interviews, we conclude that the current football schedule appears as an enemy in the physical preparation of athletes, because the time for physical training has been reduced, thus inducing the intense workout. We realized that the emphasis on controlling the intensity is directly focused on the specificity of motor gestures of football according to biological individuality and physiologic of each athlete, for keeping always in a better fitness level. In Santa Catarina, hegemonically, football professionals perform control of the training according to the structure and financial condition of the club. The most common methods used among professionals of this state are controlling the heart rate, Borg scale, GPS, body composition and feeling, talk to the athlete after training targeting to report how is the feeling physically. It is noticed that the Football in Santa Catarina needs important tools that enable a more qualified organization in training for developing of higher performance of athletes.

Key words: Football. Control Training. Intensity.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que atualmente o futebol é o esporte mais popular do mundo, estima-se que existam mais de duzentos e sessenta e cinco milhões de jogadores de futebol em atividade ao redor do planeta (FIFA, 2007).

A partir do momento em que o futebol se tornou um produto mercadológico passou a estruturar e fortalecer a preparação física do atleta apresentando características muito mais dinâmicas do que se via antigamente, os jogos lentos e cadenciados deram lugar aos jogos rápidos e de grande exigência física. De acordo com Weineck (2000) o maior reflexo desta evolução se encontra no condicionamento físico do atleta.

A exigência do futebol atual é muito grande, um dos maiores desafios dos clubes é estruturar a programação dos treinamentos de acordo com o calendário competitivo, sendo que os períodos preparatórios dos clubes se tornaram curtos e as competições por vezes, são disputadas simultaneamente (Gomes, 2002).

Essa condição faz com que os profissionais envolvidos no processo de estruturação do programa de treinamento desenvolvam estratégias que possam manter o grupo de atletas em condições de atuar em alto nível durante toda a temporada com o menor índice de lesões possível. Esse fator é determinante uma vez que o período competitivo no futebol é muito longo variando entre oito e dez meses de competições, muitas vezes com dois jogos por semana (Gomes, 2002).

Desse modo o treinamento passou a ser realizado a partir das especificidades dos gestos da modalidade esportiva, e passou a ter a intensidade como fator determinante da preparação do atleta. Como enfatiza Gomes (2002) a intensidade no treinamento passou a determinar o nível de especificidade e de potencial no treinamento físico.

O treinamento deve ser sistematizado em busca de um melhor desempenho do atleta em um período de competição. No entanto, no período de treinamento deve levar em consideração a intensidade realizada em cada atividade, pois a partir da intensidade é possível estimar se o treinamento está de acordo com o pretendido. Mas antes deve pensar em uma forma de estimar a intensidade no treinamento, sabendo que

muitos profissionais do treinamento físico do futebol não possuem instrumentos de dosagem de intensidade empregados nas atividades do treinamento, onde acabam propiciando o atleta a não ter um rendimento pretendido na competição, levando o atleta a sofrer lesões, fadiga muscular, overtraining, fazendo com que o profissional não tenha uma base específica de como desenvolver os próximos treinos a partir da intensidade, que pode ser baixa ou alta durante o treinamento (Gomes, 2002).

A partir desse contexto levantamos o seguinte problema de pesquisa: Como é realizado o controle de intensidade de treinamento das equipes que disputaram a Divisão Principal do Campeonato Catarinense de Futebol 2013?

Sendo assim realizamos essa pesquisa com o objetivo de investigar como é realizado o controle de intensidade de treinamento das equipes que disputaram a divisão principal do campeonato catarinense de futebol 2013.

Desse modo foram estabelecidos objetivos específicos que se apresentam em: Identificar como os preparadores físicos disputantes do Campeonato Catarinense da Divisão Especial 2013 percebem o quesito intensidade nos treinos de futebol; Identificar a base teórica utilizada ou não pelos preparadores físicos; e Investigar como planejam seus treinamentos partindo dessa variável.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa de campo, e exploratória de abordagem qualitativa. A pesquisa constituiu na aplicação de uma entrevista semi-estruturada. Neste tipo de entrevista, o entrevistador faz perguntas pré-estabelecidas que considera as principais, mas está livre para ir além, podendo elaborar novas perguntas que tornem as respostas mais completas (Gil, 1999).

Dessa maneira nossa pesquisa foi sistematizada a partir de doze perguntas abertas, com os dez profissionais/preparadores físicos que realizaram a preparação física das equipes que disputaram a divisão principal do campeonato catarinense 2013, que enfatiza as

formas de controle de intensidade no treinamento.

As perguntas estavam relacionadas à formação dos profissionais, como mantêm seus conhecimentos atualizados, quais são os métodos de controle de intensidade no treinamento, como mantêm sua programação nos treinos, como sabem que atingiram certas valências físicas nas sessões de treinos, por que acham importante controlar intensidade no treinamento, e o que é intensidade para eles.

Primeiramente foi necessário manter contato com os profissionais dos clubes. Os contatos foram realizados através de e-mail, redes sociais e por telefone. Em seguida eram passados aos profissionais os objetivos da pesquisa e as propostas da mesma, e os documentos necessários para estarem realizando a pesquisa, nessa perspectiva eles pronunciavam com o aceite ou não na participação na pesquisa.

A amostra foi constituída a partir de seis profissionais/preparadores físicos de seis equipes da divisão principal do campeonato catarinense 2013, sendo que o campeonato contava com dez equipes e dez profissionais/preparadores físicos participantes. Os profissionais/preparadores físicos faltantes na amostra foram determinados pelo não aceite do profissional/preparador físico.

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas da Universidade do Vale do Itajaí sob parecer (232.449) e atendeu todas as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de

Saúde (Res. 196/96) envolvendo pesquisas com seres humanos.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

Formação e tempo de atuação no treinamento no futebol

Gomes e Souza (2008) consideram que a formação do profissional, que atua na preparação física no futebol é de extrema importância, sabendo que as habilidades intelectuais estão diretamente ligadas à inteligência verbal, espírito de observação, rapidez de pensamento, imaginação, memória, atenção e espírito pragmático e lógico.

Nesse sentido foi importante ressaltar a formação dos profissionais/ preparadores físicos que atuaram na preparação física das equipes que disputaram a divisão principal do campeonato catarinense 2013.

Todos os profissionais/preparadores físicos entrevistados possuíam graduação em Educação Física. Segue no gráfico 1 que ilustra a formação específica desses profissionais/preparadores físicos.

Quanto ao tempo de atuação dos profissionais/preparadores físicos que atuaram na preparação física das equipes que disputaram a divisão principal do campeonato catarinense 2013, percebeu-se que (16%) dos profissionais atuam até 5 anos com o futebol, (17%) de 5 a 10 anos, e (67%) a mais de 10 anos, como ilustra o gráfico abaixo, apresentando um certo tempo importante de envolvimento na atuação da preparação física no futebol.

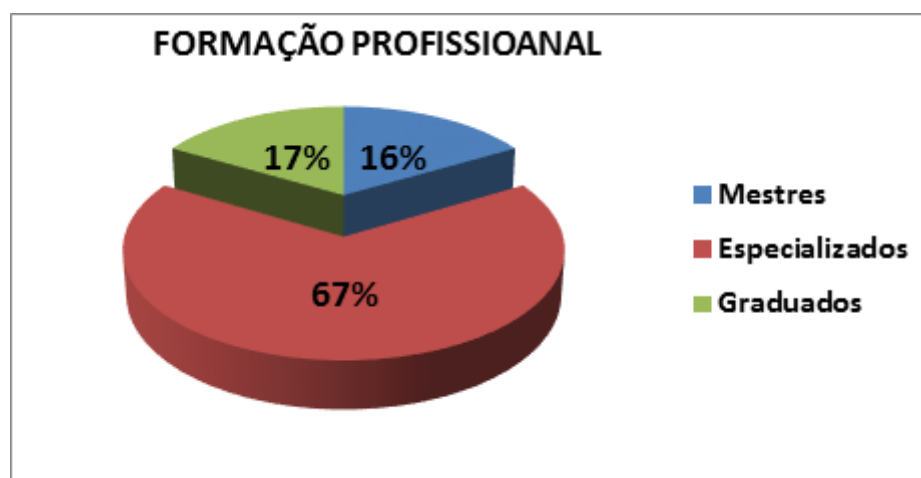


Gráfico 1 – Formação Profissional.

Atualização profissional e referências teóricas

A partir do momento em que o futebol se tornou um produto mercadológico e passou a ser um dos esportes mais praticados do mundo vários autores passaram a estudar as estruturas relacionadas ao futebol, desde aspectos táticos, técnicos, físicos e psicológicos (Bangsbo, 1994; Helgerud e Colaboradores, 2001).

A demanda fisiológica do futebol é muito complexa, diante de outros esportes, por estar relacionada nos gestos e na especificidade física do jogador, por realizar atividades em um longo período de tempo, em vários níveis de intensidade empregados nos ritmos, mudanças de direções, técnicas, e algumas situações que necessitam de fontes energéticas específicas (Bangsbo, 1994).

No futebol atual, muitos profissionais ainda trabalham na linha do empirismo, a partir de conhecimentos obtidos ao longo de sua vida, ou jornada como atleta de futebol. E por outro lado os profissionais que possuem uma graduação específica entram no comodismo, passando a tornar seus conhecimentos antigos, ultrapassados, e de alguma forma não mais coerente com o futebol.

De acordo com Gomes e Souza (2008) a atualização do profissional devolve os segredos da ciência, que permita desenvolver um diálogo diretamente no que está acontecendo no futebol, em diferentes áreas de apoio, tais como a medicina, fisiologia e psicologia.

No entanto os mesmo autores salientam que essa atualização deve estar relacionada diretamente ao fazer e explicar aquilo que ensina, sobre a metodologia, pedagogia, educação, psicologia, fisiologia, bioquímica, matemática/estatísticas, sociologia, pesquisa e direção de marketing.

Fazendo um recorte aos profissionais que trabalharam com a preparação física dos atletas que disputaram a Divisão Principal do Campeonato Catarinense 2013, foi necessário ressaltar como eles realizam suas atualizações profissionais.

Desse modo observou-se que os profissionais, utilizam-se de artigos científicos publicados em plataformas científicas, participam de palestras, congressos e enfatizam que a melhor e sucinta maneira de se atualizar no meio do futebol, são as trocas

de informações “experiências”, conversas e questionamentos, com outros profissionais que atuam no futebol.

Como relata o entrevistado 4 “(...) a principal maneira é trocando ideias com profissionais do futebol, sobre o que está sendo feito, sobre o que está sendo acertado dentro de todos os trabalhos, e assim evoluímos um ajudando ao outro.”

Entrevistado 3 “(...) Sempre lendo, participando de cursos e palestras e o principal converso bastante e troca informações com amigos da área”.

Para Nakasone e Colaboradores (2010) o entendimento da importância dada à troca de experiência permite a capacitação, obtenção de aprendizados, atualização do conhecimento e soluções de problemas específicos. A partir dessa relevância pode-se notar que os profissionais/preparadores físicos, não se baseiam na leitura de livros, como forma de conhecimento principal, indo na “contramão” do processo de conhecimento científico/profissional, pois sabemos que os maiores e talvez melhores diálogos científicos se dão na interlocução e no estudo aprofundado com a literatura produzida.

Tornou-se cabível então ressaltar se os profissionais utilizavam de algumas correntes teóricas, para base ou auxílio na programação de seus treinamentos. Os profissionais relatam que não é possível utilizar de uma corrente teórica específica, pois o futebol é um esporte que trabalha de acordo com a individualidade biológica do atleta “fisiologia”, que atualmente a preparação física no futebol está sendo trabalhada de acordo com a especificidade dos gestos motores empregados na modalidade, e que o treinamento deve ser pensando de acordo com as carências e necessidades, dos atletas e da equipe.

Como menciona o entrevistado 6 “(...) com o passar do tempo, percebemos que nenhuma corrente de pensamento é completa, procuro não ser rígido, temos que ter uma boa leitura da resposta que o desempenho do atleta lhe dá, alguns chamam isso de feeling, sou bem flexível e gosto de utilizar vários métodos de treinamento, mas gosto de me basear na bioquímica e na fisiologia”. Entrevistado 3 “(...) não se consegue utilizar apenas uma corrente teórica, pois o Brasil é muito grande e possui muitos perfis físicos e de acordo com a ideia de individualização de

treinamentos é difícil seguir a mesma linha para todos atletas, pois todos têm necessidades diferentes". Entrevistado 4 "(...) utilizo mas varia muito, e é muito difícil eu te falar nomes agora, por que hoje com a ajuda da internet e essa troca de ideias é muito difícil tu estar gravando nomes até porque tu lê muito, tu necessita lê muito, principalmente quem trabalha no futebol, e sempre tem coisas que te ajudam muito e tem coisas que tu descarta na hora, mas sempre é um auxílio interessante".

De acordo com Zakharov e Gomes (2003) com o aumento da ênfase da especificidade dos gestos motores no treinamento físico do futebol, passou a ser pensando na individualidade biológica de cada atleta, pois cada corpo responde de uma maneira, e o treinamento não deve ser generalizado, específico e padronizado a todos os atletas, mais sim pensado de acordo com a necessidade do atleta e da equipe.

Organização dos treinamentos e obtenção dos objetivos

Atualmente a grande mazela na organização do treinamento do futebol é o calendário de competição, Gomes (2002) define o calendário esportivo como uma relação sistematizada de competições planejadas e oficializadas pelas organizações desportivas (federações, comitês, clubes, entre outras), com indicação de datas, lugares e denominações.

No futebol catarinense, diferentes de alguns estados as equipes estavam disputando apenas o campeonato estadual, e mesmo disputando apenas uma competição os profissionais/preparadores físicos se diferenciam na organização de seus treinamentos, mas sempre com cautelas relacionados aos números de jogos e contra posição ao calendário.

A organização do treinamento pode ser considerada somente como uma base de direcionamento, pois devem pensar na condição do atleta (necessidades de valências físicas, intensidade empregada no treino, número de jogos dos atletas, e necessidade da comissão técnica).

O entrevistado 6 relata "(...) *faço um planejamento anual básico, tendo como base o calendário de competições, procuro manter e detalhar um mesociclo de pelo menos um mês*

de antecedência. Mas como diz a velha frase: - futebol é dinâmico! Então, toda semana, esse planejamento é revisto e se necessário refeito".

O conhecimento dos fatores que direcionam o futebol "biológicos, psicológicos, pedagógicos, psicossociais", é de fundamental importância para o estabelecimento eficaz da organização do treinamento (Weineck, 2003).

A partir dessa afirmação percebemos que a organização dos treinamentos deve ser de acordo com a individualidade biológica de cada atleta, pois nenhum atleta responde igual a outro.

De acordo com (Tubino, 1984, p. 100) "chama-se individualidade biológica o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais entre si".

Podemos relacionar aqui o entrevistado 4 que relata que "(...) *a programação do treinamento deve ser organizada sobre o rendimento que o atleta está tendo, sobre o desgaste que o atleta está tendo dentro da competição, se está tendo participação muito grande dentro dos jogos, se não está tendo participação dentro dos jogos, e aí sentamos junto de comissão técnica, eu, elaborador e departamento de fisiologia para elaborar o treinamento, e mesmo assim dentro dessa semana conversando muito, trabalhando muito com o feeling, por que cada atleta tem o seu limiar de dor, cada atleta tem a sua resposta ao treinamento".*

Após a organização do treinamento é possível estabelecer se o treinamento está de acordo com a proposta inicial, pois o treinamento passou a ser específico e controlado de acordo com as necessidades fisiológicas dos atletas. Fisiologicamente o futebol mantém alta diversidade de exigências físicas/metabólicas exercidas durante uma partida de profissionais ou de base, gerando um estresse independente das condições físicas e estruturais (Arruda, 2010).

No entanto é inerente ressaltar se os objetivos propostos pelos profissionais, relacionados ao condicionamento e aquisição de valências físicas, são alcançados nos treinamentos, após a programação e avaliação dos treinamentos. Então como os profissionais sabem que estão atingindo, certas valências físicas nas seções de treinamento a partir da programação dos ciclos de treinamento?

Os profissionais do futebol catarinense relatam que a experiência profissional, o controle diário do treinamento, e a utilização de recursos tecnológicos são as formas de estabelecer se o treinamento está de acordo com a valência física pretendida no treinamento.

Entrevistado 1 *“(...) a experiência adquirida é fundamental, e o retorno dos atletas na performance durante os jogos é prioridade para ter esta resposta, porém com alguns testes pré competição, você verifica o potencial rendimento dos atletas, e fica confortável para disponibilizar condição ao comando técnico”*. Entrevistado 2 *“(...) a experiência no trabalho me permite já ter uma base do exercício que realizo, para tentar chegar ao objetivo do trabalho, mas principalmente os testes iniciais dão o " fio da meada" para desenvolver um bom trabalho”*. Entrevistado 5 *“(...) durante o treinamento, só posso contar com meu feeling, pela experiência isso devido a falta de recursos”*.

Destacam também que a avaliação diária do treinamento permite estabelecer se os objetivos relacionados às valências físicas estão de acordo com o pretendido no treinamento. Como relata o entrevistado 4 *“(...) sempre trabalhando treinamento a treinamento, óbvio que se o atleta fizer uma pré temporada muito bem feita contigo, você já vai estar muito tempo trabalhando com ele aplicando todos os tipos de treinamentos, sabendo qual metabolismo tu estás trabalhando pra que ele possa estar atingindo o seu melhor. Óbvio que tem atleta que chega no meio de competição, que não fez pré temporada, estão esse tu tem um cuidado maior sempre tendo um cuidado de estar reavaliando essa valências, por que hoje tem vários testes e várias avaliações físicas que tu pode estar detectando a sua melhora ou até mesmo o seu decréscimo”*.

A utilização de recursos tecnológicos também possibilita estabelecer se o treinamento está de acordo com a valência física pretendida. De acordo com o entrevistado 6 *“(...) a partir do feedback do GPS, com as distancias percorridas e velocidades no treinamento”*. Percebeu-se então que os profissionais ainda trabalham em uma linha empírica, de acordo com as realidades encontradas em seus clubes, mas sempre pensando a fisiologia individual de cada atleta.

Quanto as formas de controle de treinamento

Após a estruturação sistematizada do treinamento, direcionada a especificidade do treinamento e principalmente a individualidade biológica dos atletas, o treinamento físico passou a ser minuciosamente controlado, conforme (Gomes, 2010).

Por questões relacionadas à biologia do atleta, como ressalta Verkhoshanski (1999) as elevadas cargas de treinamento atuais podem colocar em risco a saúde do atleta. Assim, o acompanhamento/controlado do treinamento ao longo do tempo e na temporada é fundamental, pois na elaboração de programas de preparação física, em qualquer modalidade desportiva, torna-se necessário o estabelecimento de alguns componentes que são aplicáveis ao desenvolvimento dos exercícios a serem realizados.

De acordo com Verkhoshanski (1990) o controle do treinamento é necessário e de extrema importância, pois estabelece as condições reais dos atletas a partir de diversos estímulos empregados no treinamento. Saliencia ainda que é um fator que determina a organização do treinamento; *“(...) o estado do atleta é um dos fatores que podem apontar a necessidade de modificação no plano de trabalho”* (Verkhoshanski, 1990, p.7).

A importância de controlar o treinamento direciona o profissional a estabelecer a recuperação do atleta e a influência dos estímulos em sua estrutura corporal. Controlar o treinamento possibilita avaliar a fadiga muscular nas sessões de treinamento e nos microciclos, permitindo correções pontuais nas cargas de treinamento e, conseqüentemente, a prevenção do overtraining e de lesões (Borin e Colaboradores, 2007).

Existem diferentes formas de controlar o treinamento como estabelecemos anteriormente em nossa revisão bibliográfica, a partir de instrumentos tecnológicos e subjetivos, tais como “controle do VO₂ máximo, controle da frequência cardíaca, a partir do teste de CK (Creatina Kinase), teste de Lactatemia, percepção subjetiva ao esforço escala de Borg, e o GPS, monitorando distancias e velocidades empregadas no treinamento. No futebol catarinense os profissionais hegemonicamente realizam o

controle do treinamento de acordo com a estrutura e condições financeiras do clube.

Sabendo que alguns métodos como (CK, Lactatemia), tem um custo muito elevado e dificulta a utilização, apenas as principais equipes do estado utilizam destes métodos para estar controlando o treinamento. Existem equipes do futebol catarinense que utilizam desses métodos (CK, controle de lactato), apenas em atletas que possuem certa ascensão no futebol, e pode ser caracterizado como jogadores importantes no planejamento, e que de maneira alguma possa vir a sofrer uma lesão.

Como relata o entrevistado 2 “(...) *controlar treinamento varia de acordo com o potencial financeiro da equipe, no clube se utiliza análise de peso diário, e escala de cansaço diário em escala numérica (1 para menos e 10 para mais cansado) composição corporal semanal, análise lactatemia no intervalo de jogos e análise de CK quando necessário em algum atleta especial (sendo este utilizado apenas 4 vezes pelo alto custo*”.

Com ênfase nesse relato do entrevistado 2, nos perguntamos se não seria necessário o controle de treinamento de todos os atletas, com a utilização do mesmo método, sabendo que o alto custo dos métodos de controle de treinamento (CK, Lactatemia), dificultam a utilizam constante, qual então seria a diferença de usar esses métodos em apenas alguns atletas. Podemos então fazer um adendo ao investimento em atletas de alto custo no mercado, que possuem certos investimentos, e nesse sentido os clubes precisam preservar a integridade atleta, para não vim a sofrer lesões, perdendo espaço no mercado do futebol, quebrando o planejamento dos clubes.

Os métodos mais comuns utilizados entre os profissionais do futebol catarinense é o controle da frequência cardíaca, a utilização da escala de Borg escala subjetiva do esforço, o uso do GPS monitorando a velocidade e a distância percorrida pelo atleta durante o treinamento, a composição corporal dos atletas e a partir do feeling, conversa com o atleta após o treinamento direcionando a relatar como se sente fisicamente.

Percebe-se que o futebol catarinense carece de importantes ferramentas que possibilitam uma organização mais qualificada no treinamento, podendo apresentar um maior desempenho dos atletas. Conforme relata

Bompa (2002) a qualidade do controle de treinamento, estabelece um quadro claro do nível de desempenho do atleta, e, acrescentamos nós, da equipe.

Significado de intensidade e controle de intensidade

A Intensidade refere-se à qualidade de trabalho, realizado em um período de tempo (Forteza de La Rosa, 2001, p. 24). De acordo com Reilly (1997) o futebol pode ser definido como um desporto de constante intensidade, se caracterizando por intercalar vários níveis de intensidade em determinadas duração de tempo.

Bangsbo e colaboradores (2006), afirma que as exigências físicas dos jogadores estão diretamente ligadas a intensidade, que é possível determinar o nível do atleta a partir da intensidade aplicada no jogo. O mesmo autor conceitua que a intensidade é um tema de grande importância no futebol, devido ao futebol nos últimos anos ter se tornado uma competição de alto nível e desempenho dos atletas, dessa maneira as ciências relacionadas ao estudo do futebol passaram a enfatizar a fisiologia do futebol a partir da intensidade.

A intensidade no futebol é definida a partir de diversas teorias, “Bompa e Cornacchia (1993), Forteza de La Rosa (2001, 2006), Gomes (2002) entre outras, pois a intensidade se tornou a principal conduta de estabelecer a organização dos treinamentos, levando em consideração a intensidade empregada nos jogos em relação aos níveis de adaptação e performance dos atletas.

Nesse contexto buscamos constatar o que os preparadores físicos das equipes que disputaram a Divisão Principal do Campeonato Catarinense 2013, entendiam sobre intensidade no treinamento. Observou-se que a linha de pensamento referente à intensidade no treinamento se diferencia entre os profissionais.

Entrevistado 1 “(...) *Intensidade de maneira geral é o ritmo que você insere no treino, controlando condição cardiovascular através de monitores, e administrando tempo de intervalos maiores ou menores de acordo com necessidade que você busca*”. Entrevistado 2 “(...) *A intensidade de treinamento significa os limites que devemos atingir para que o treinamento seja benéfico ao atleta, sem ultrapassar os limites do organismo*

para não causar lesão para o mesmo". Entrevistado 3 "(...)Tudo acho que o maior erros dos preparadores está em cima da intensidade do trabalho achar o ponto ideal da intensidade é o mais difícil". Entrevistado 4 "(...) Rapaz, intensidade do treinamento é o futebol, por que tudo que está relacionado dentro do futebol é com intensidade, só que como eu já falei antes, varia muito sobre a parte individual do atleta, varia muito sobre parte de posição, varia muito sobre metodologia de treinamento, varia muito sobre exigência que o teu clube está tendo na competição, mas a intensidade ela é o futebol". Entrevistado 5 "(...) A própria palavra já diz que tem que trabalhar sempre no máximo, sempre no limiar anaeróbico, aeróbico e pra mim intensidade ou tu trabalha com intensidade ou tu tem praticamente um tempo perdido. Por que se for pra trabalhar em um limiar aeróbico com uma valência física baixa então mais vale o cara fazer uma corrida por fora". Entrevistado 6 "(...) Depende do tipo de treinamento, mas geralmente é o número de ações que um atleta vai realizar num espaço de tempo".

Após a constatação do que os preparadores físicos entendiam sobre intensidade no treinamento, direcionamos a entender como os profissionais controlam essa variável. O controle de intensidade no treinamento deve ser realizado em toda preparação esportiva para entender as respostas agudas e crônicas às cargas de treinamento aplicadas aos atletas, para que os ajustes necessários sejam realizados para direcionamento contínuo dos estímulos de treinamento para o alcance dos resultados esperados (Ferreira e Szmuchowski, 2008).

A partir dessa citação, é possível afirmar que o controle de intensidade determina os objetivos propostos no planejamento dos clubes durante as competições, sendo que a intensidade sempre deve ser estipulada de acordo com os níveis de condicionamento físico do atleta, sempre pensando no período de recuperação após treinos e jogos, na especificidade de cada treinamento, nas cargas e volume de treinamento. A intensidade varia de acordo com o tipo de exercício "(...) o grau de intensidade pode ser medido de acordo com o tipo de exercício" (Forteza de La Rosa, 2006, p.108).

Desse modo percebeu-se que os profissionais/preparadores físicos do campeonato catarinense, se diferenciam no controle da variável intensidade. É interessante ressaltar a fala do entrevistado 2 "(...) é muito difícil realizar um controle diário de treinamento, na parte física você ainda tem dados de teste e avaliações, mas os treinadores em geral não são formados e geralmente optam pelo empirismo que ultrapassa ou não chega ao objetivo do treinamento". Em contra posição relacionamos o entrevistado 4 "(...) eu tenho sempre um cuidado muito grande, tenho relatório diário, tenho relatório semanal, tenho relatório de competição, que ela é sempre impressa e entregue a toda a comissão, entregue a todo o departamento da diretoria, com cuidado muito grande principalmente sobre a parte física dos jogadores".

A partir dos relatos dos entrevistados 2 e 4, percebemos a distinção nas formas de organizar e controlar a intensidade no treinamento, o profissional 2 estabelece que é difícil controlar treinamento pela demanda de tempo nos treinamentos. Já entrevistado 4, estabelece que faz um controle diário, semanal, e mensal, cuidando da parte física dos jogadores, sabendo que os números de jogos são iguais para ambos.

Levando em consideração os demais entrevistados percebeu que realizam esse controle a partir das variáveis fisiológicas, como relata o entrevistado 3 "(...) para cada variável é uma forma de fazer um controle, fazer avaliações em cima das variáveis, para cada capacidade a uma avaliação". Essas avaliações fisiológicas são realizadas a partir de recursos tecnológicos (Monitores cardíacos, GPS, teste de lactato, CK, etc.), ou a partir da experiência profissional, determinada pelo volume e carga de treinamento.

Como menciona o entrevistado 6 "(...) no treino físico, me utilizo dos parâmetros fisiológicos e dos testes físicos realizados para controlar a intensidade. No treino físico/técnico, procuro estipular um número de repetições a serem realizadas e no treino técnico/tático com o uso e auxílio do GPS". Para (Gomes, 2010, p.47) a intensidade representa no futebol (o tempo de duração) como o volume (número de vezes que realiza a ação).

Então controlar a intensidade no futebol atual proporcionou aos profissionais estabelecer certos níveis de esforço “intensidade”, nos treinamentos proporcionando estabelecer os níveis de treinamento a partir do controle dos parâmetros fisiológicos dos atletas, preservando sua biologia, prevenindo patologias, lesões, overtraining entre outros.

Importância do controle de intensidade e programação dos treinos a partir desse controle

A partir do momento em que o futebol passou a ter um calendário de competição muito corrido, os treinamentos físicos passaram a ser mais intensos, para atender as necessidades físicas e motoras dos atletas, perante as demandas nas competições. Para (Gomes, 2010, p.43) “o crescimento do calendário esportivo dificulta em muito a estruturação da carga de treinamento no tempo”.

É de grande relevância citar aqui o entrevistado 6 “(...) o futebol, na contramão de outros esportes se convencional em treinamentos de pouco volume, então para suprimos as necessidades, se fez um aumento da intensidade dos treinamentos, cada vez se treina menos e mais intenso, isso em se tratando de Brasil”.

Nesse sentido direcionamos a pensar que no futebol o tempo para preparação do atleta foi reduzida, partindo então a estipular a Intensidade nos treinamentos, dessa maneira passou a prover resultados. A partir desse contexto que a intensidade ganha uma grande importância na preparação física dos atletas, passou a se pensar a organizar os níveis de intensidade no treinamento.

De acordo Forteza de La Rosa (2001) o impacto do condicionamento dos atletas está diretamente determinado pelos níveis de intensidade, que direciona organizar a estruturação das valências físicas, que se influenciam pelas características biológicas dos atletas.

Dessa maneira investigamos a importância de controlar a intensidade e como os treinos são organizados a partir do controle dessa variável. Segundo os profissionais/preparadores físicos, que atuaram na preparação física das equipes que disputaram a divisão principal do campeonato

catarinense 2013, a importância de controlar a intensidade, está diretamente relacionada a preservar as condições físicas dos atletas, mais ai que se cria uma indagação. Com o número de jogos e pouco tempo de treinamento, ainda com a recuperação física dos atletas, a intensidade deve ser empregada de forma significativa para gerar certa otimização das capacidades físicas durante uma partida.

De acordo com o entrevistado 6 “(...) Fazer em média 10 km em 1h30min tendo que intercalar ritmos e ainda por cima realizando gestos técnicos é diferente de simplesmente correr 10 km. Entender o que o atleta realiza, durante esse período, é fundamental para o planejamento e execução do mesmo, mas ainda mais importante, é saber se durante os treinamentos, o atleta é submetido a intensidade necessária para que ele possa corresponder às expectativas durante uma partida. O futebol, na contramão de outros esportes se convencional em treinamentos de pouco volume, então para suprimos as necessidades, se fez um aumento da intensidade dos treinamentos, cada vez se treina menos e mais intenso, isso em se tratando de Brasil. Além da intensidade, tenho um cuidado muito grande com o volume dos meus treinamentos, manter a intensidade é fundamental, mais é preciso respeitar os ciclos envolvidos numa temporada longa e competitiva. Dentro desse controle, temos que saber utilizar de treinos mais leves, com objetivos claros de recuperar o atleta e não leva-lo a um estado físico e psicológico de exaustão”.

A importância do controle de intensidade irá determinar as condições dos atletas, sempre criando um adendo com os níveis de intensidade de acordo com os ciclos e treinamento. O entrevistado 3 menciona de forma sucinta a importância de controlar a intensidade, que é estabelecido pelos demais profissionais/preparadores físicos, “(...)acho uns dos fatores, mas importantes a ser controlado, pois isso disso pode acontecer o erro do planejamento, lesões, o destreinamento dos atletas ou a sobrecarga”.

Observou também que controlar intensidade, está diretamente relacionada, a possibilidade de lesão do atleta. De acordo com entrevistado 4 “(...) principalmente sobre o rendimento de todos os teus atletas, por que hoje quanto mais controle tu tiver mais inteiro

tu vai ter o atleta, e o atleta hoje é custo benefício, quanto mais o atleta estiver bem dentro de campo ele vai estar rendendo para o clube e assim tu consegues ter uma resposta interessante. Mas principalmente para uma competição, seja ela pequena, média ou grande, tu necessita estar com todo o grupo a disposição, e se tu não tiver controle vai ter a lesão". Menciona o entrevistado 5 "(...) controlar a intensidade do treinamento é importantíssimo, até por que se a gente não controla ou a gente tende ao atleta ter lesão ou ao atleta estar mal fisicamente, então a gente sempre tem que buscar o equilíbrio pra que o atleta renda o máximo dele sem causar nenhum tipo de lesão".

Percebemos então que grande ênfase em controlar a intensidade está diretamente relacionada à biologia do atleta para que não venha sofrer, lesões, e que esteja sempre em um nível ótimo de condicionamento físico. E que o tempo de recuperação durante e após os treinos devem ser priorizados, Forteza de la Rosa (2006) salienta que os estímulos intensos necessitam de intervalos e descansos, para facilitar a recuperação do atleta, pois a uma exigência no organismo. Que de certa maneira determinam a organização dos próximos treinos.

A grande indagação na estruturação do treinamento é organizar as cargas e intensidades dos estímulos, por esse motivo faz necessário conhecer a individualidade biológica dos atletas, e sistematizar um controle diário do treinamento físico. Borin e Colaboradores (2007) salienta que as organizações dos treinamentos são apresentadas a partir da periodização do treinamento (microciclos, mesociclos e macrociclos).

Sabendo dos objetivos propostos nos ciclos, o treinamento deve ser avaliado e controlado, para organização dos próximos treinos. A programação no treinamento muitas vezes segue como uma forma de direcionamento que pode sofrer mudanças na organização de acordo com as necessidades dos atletas ou da equipe, desse o controle do treinamento, é algo que não escapa de nenhum profissional, ou pelo menos não deveria ser ignorada (Bompa, 2001).

De acordo com o entrevistado 6 "(...) o planejamento não muda muito, até por que ele não é feito de um dia para o outro e sim, revisto. Se um treino teve uma exigência um

pouco maior ou além do esperado, se faz um uma diminuição ou adaptação do próximo treinamento, mas praticamente, se diminui um pouco o volume (tempo e ou número de execuções)".

Após o relato do entrevistado, percebemos que o controle diário do treinamento determina o nível de intensidade a ser empregada no próximo treinamento, nota que o planejamento é flexível e pode ser ajustada de acordo com carências dos atletas, outra relevância é estipular se o treino foi mais intenso do que se pretendia, dessa forma passam a estabelecer cautelas na programação do treinamento. Em contra posição relacionamos o entrevistado 2 "(...) como eu disse são feitos em progressões de avaliação e reavaliação das condições físicas dos atletas, mas não de forma diária as vezes semanais ou mensais dependendo do objetivo. E claro que é importante o controle da intensidade para a evolução do atleta e da equipe em geral."

Após o relato do mencionado acima, percebemos que não realiza um controle diário dos treinamentos, nos leva a entender que em suas seções de treinamentos, ele pode estar estipulando certas magnitudes de intensidade, maior ou menor do que o atleta necessita, podendo gerar desadaptação, lesões, entre outros.

Já o entrevistado 3 menciona "(...) conforme os controles, determinamos a intensidades e o volume do próximo treinamento e de cada atleta, pois ai entra a individualidade de cada atleta". Observamos, no relato do entrevistado 3, que determina a programação a partir do controle de intensidade, e sobre a individualidade biológica de cada atleta, sendo estabelecido como um dos mais coerentes métodos de organização do treinamento (Gomes, 2010).

No mesmo modo relacionamos o entrevistado 4, sendo que aborda uma grande questão na organização do treinamento que é o tempo de atuação do atleta durante uma partida, sabendo que o futebol é um esporte de constante intensidade durante sua pratica (Bangsbo, 1994).

Considera que "(...) muito sobre o rendimento que o atleta está tendo, sobre o desgaste que o atleta está tendo dentro da competição, se está tendo participação muito grande dentro dos jogos, se não está tendo participação dentro dos jogos, e ai sentamos

junto de comissão técnica, eu, treinador e departamento de fisiologia para elaborar o treinamento, e mesmo assim dentro dessa semana conversando muito, trabalhando muito com o feeling, por que cada atleta tem o seu limiar de dor, cada atleta tem a sua resposta ao treinamento. Então é trabalhando bem a sua parte individual que a gente planeja a semana”.

Podemos também estabelecer profissionais que desenvolvem seus treinamentos de acordo com as necessidades da equipe, após o controle do treinamento. O entrevistado 1 considera “(...) Os treinos, cargas, volumes e intensidades, sempre depende da necessidade da equipe, do treinador, e da disponibilidade de tempo que você tem, e do desgaste do atleta para tal fim, se pode ou não administrar a carga para este ou aquele. O diálogo ainda penso ser fundamental e a relação de confiança com seu atleta e sua comissão é importantíssima”.

Nos relatos percebemos que a forma mais eficaz de organizar o treinamento a partir do controle de intensidade é se basear na individualidade biológica do atleta, e que a conversar o feeling, com o atleta é de extrema importância na programação das seções de treinos. Entrevistado 5 “(...) O diálogo ainda penso ser fundamental e a relação de confiança com seu atleta”.

Observamos que os profissionais/preparadores físicos controlam a intensidade em seus treinamentos e planejam os treinos a partir do controle dessa variável de acordo com as realidades dos clubes. Intensidade é um tema muito amplo no futebol, que ainda carece de muitas pesquisas científicas, pela sua complexidade na prática do futebol.

A partir do momento em que o futebol passou a ser um produto mercadológico, o número de competições e de jogos aumentaram. O calendário do futebol atual é a grande mazela na preparação física dos atletas, pois o tempo dedicado ao treinamento físico tornou-se reduzido, em contra posição a isso os treinamentos físicos passaram a ser mais intensos.

Desse modo os profissionais que atuam no futebol, passaram a controlar a intensidade no treinamento, sempre trabalhando em um nível de performance otimizado dos atletas. O ponto relevante no controle da intensidade de treinamento é

estabelecer o tempo de recuperação do atleta no treinamento e nos jogos, sabendo que os jogos são mais intensos que os treinamentos, e dessa forma a organização do treinamento deve ser sistematizada de acordo com os níveis de recuperação, condicionamento físico, e adaptabilidade do atleta.

Os profissionais que realizaram a preparação física das equipes que disputaram a divisão principal do campeonato catarinense 2013 se caracterizam nessa linha de pensamento, percebemos que a grande dificuldade dos clubes é a falta de recursos. Porém, mesmo diante das limitações, estes profissionais conseguem desenvolver seu trabalho de forma aceitável, já que nem todos os clubes oferecem uma estrutura e ferramentas adequadas para a realização dos controles de treinamento. Percebe-se que desenvolvem seus treinamentos a partir da especificidade dos gestos motores do futebol e de acordo com a individualidade biológica e fisiologia de cada atleta. O que vem de encontro com os conceitos científicos apresentados anteriormente.

CONCLUSÃO

Podemos concluir então, que as formas de controle de intensidade de treinamento desenvolvidas pelos preparadores físicos são determinadas de acordo com as condições que o clube oferece a esses profissionais, e não por escolha dos mesmos.

Os recursos que os clubes recebem geralmente são direcionados a contratação de novos atletas e manutenção de elenco, e raramente são utilizados para a obtenção de ferramentas mais modernas de controle de variáveis físicas, como teste de Lactatemia e controle de CK, por exemplo, que são equipamentos mais caros.

Talvez por esse motivo o futebol catarinense se encontra em uma posição discreta no cenário nacional, tendo apenas um representante no grupo de elite do campeonato brasileiro 2013.

REFERÊNCIAS

- 1-Arruda, M. Treinamento para jovens futebolistas. Phorte. 2010.
- 2-Bangsbo, J. The physiology of the soccer, with special reference to intense intermittent

Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbff.com.br

- exercise. *Acta Physiologica Scandinavica. Supplementum*, Vol. 619. p.151-155. 1994.
- 3-Bangsbo, J.; Mohr, M.; Krstrup, P. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal Sports Sciences*. Vol. 24, Num. 7, p. 665-674, 2006.
- 4-Bompa, T.; Cornacchia, L. J. Treinamento de força consciente: estratégias para ganho de massa muscular. Phorte. 1993.
- 5-Bompa, T. Periodização: Teoria de metodologia do treinamento. Phorte. 2001.
- 6-Bompa, T. Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento. Phorte. 2002.
- 7-Borin, J. P.; Gomes, A. C.; Leite, G. Preparação Desportiva: Aspectos do Controle da Carga de Treinamento nos Jogos Coletivos. *Revista da Educação Física*. Vol. 18. p.97-105. 2007.
- 8-Ferreira, J. C.; Szmuchrowski, L. A. Sistema de monitoramento e controle da carga de treinamento. *Laboratório Olímpico. Informativo técnico-científico do comitê olímpico brasileiro*. Num. 7. 2008.
- 9-FIFA. Federation Internationale de Football Association. Disponível em: <www.fifa.com/en/marketing/concept/index/0,1304,22,00.html>. Acessado em: 02/02/2013.
- 10-Forteza de La Rosa, A. Treinamento desportivo: carga, estrutura e planejamento. Phorte. 2001.
- 11-Forteza de La Rosa, A. Treinamento desportivo: carga, estrutura e planejamento. São Paulo. Phorte. 2006.
- 12-Gil, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. Atlas. 1999.
- 13-Gomes, A. C. Treinamento Desportivo: estruturação e periodização. *Artmed*. 2002.
- 14-Gomes, A. C. Carga de Treinamento nos Esportes. Londrina, Sport Training. 2010.
- 15-Gomes, A. C.; Souza, J. Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento. *Artmed*. 2008.
- 16-Helgerud, J.; Engen, L. C.; Wisloff, U.; Hoff, J. Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 33. Num. 11. p.1925-1931. 2001.
- 17-Nakasone, H. H; Junior, J. M; Aquino, S. S. A importância da experiência profissional na ótica dos operários: survey em sistemas produtivos do setor vidreiro. In: XXX Encontro Nacional de Engenharia de Produção. São Carlos. Brasil. 2010.
- 18-Reilly, T. Energetics of high-intensity exercise (soccer) with particular reference to fatigue. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 15. p.257-263. 1997.
- 19-Tubino, M. J. G. Metodologia científica do treinamento desportivo. Ibrasa. 1984.
- 20-Verkhoshanski, Y. V. Principles for a rational organization of the training process aimed at speed development. *Revista Treinamento Desportivo*. Vol. 4. Num. 1. p.3-7. 1999.
- 21-Verkhoshansky, Y. V. Entrenamiento deportivo: planificación y programación. Barcelona. Martínez Roca. 1990.
- 22-Weineck, J. Treinamento Ideal. Manole. 2003.
- 23-Weineck, J. Futebol Total: O Treinamento Físico no Futebol. São Paulo. Shape. 2000.
- 24- Zakharov, A.; Gomes, A. C. Ciência do treinamento desportivo. Grupo Palestra Sport. 2003.
- 1-Universidade do Vale do Itajaí – Univali.
2-Universidade do Contestado – UnC.

Recebido para publicação em 23/06/2014
Aceito em 19/08/2014