

Instituto Universitário da Maia

Departamento em Ciências da Educação Física e Desporto



Comparação entre patamares de velocidades fixos e relativos para monitorização da carga externa de treino e de jogo em futebol feminino.



Emanuel Cardoso Vaz (26850)

Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto -  
Especialização em Treino Desportivo.

Orientador: Professor Doutor Pedro Figueiredo, ISMAI.

Maia, Outubro de 2018

Comparação entre patamares de velocidades fixos e relativos para monitorização da carga externa de treino e de jogo em futebol feminino.

## Resumo

Este estudo investigou perfis de atividade de treino e jogo de jogadoras de nível internacional de futebol do escalão sub-16, comparando as distâncias percorridas nas diferentes zonas de intensidade absolutas e relativas durante as sessões de treino e os jogos. A amostra foi constituída por 23 jogadoras de  $14,6 \pm 0,58$  anos de idade,  $57,0 \pm 5,47$  kg de massa corporal e  $161,8 \pm 4,56$  cm de altura. Todas as jogadoras utilizaram dispositivos de GPS para monitorização da carga externa de treino e de jogo. Cada atleta realizou ainda um teste de avaliação da velocidade máxima de corrida num teste de 40 m, onde essa velocidade foi calculada entre os 20 e os 40 m através de células fotoelétricas. Os dados dos dispositivos de GPS foram processados utilizando critérios de zonas absolutas e relativas. Os dados absolutos foram definidos como: corrida de baixa intensidade (0–12.0 km/h); corrida de moderada intensidade (12.1–15.5 km/h); corrida de alta intensidade (15.6–20.0 km/h); sprinte (>20.0 km/h). Os dados relativos foram definidos como: corrida de baixa intensidade (0-25 %), corrida de moderada intensidade (25-50 %), corrida de alta intensidade (50-70 %) e sprinte (>70%) em relação à velocidade máxima de cada atleta. Nas sessões de treino e nos momentos competitivos os valores de distância percorridos foram superiores com as zonas absolutas do que com as zonas relativas nas zonas de intensidade baixa e alta ( $p < 0,001$ ). Nas zonas de intensidade moderada e sprinte as distâncias percorridas foram inferiores com os critérios absolutos do que com os relativos. O número de sprints efetuados pelas atletas nos treinos e nos jogos foram superiores quando os dados foram relativizados à velocidade máxima do que utilizando critérios de intensidade fixos ( $p < 0,001$ ). Concluindo, com a utilização de diferentes critérios de velocidade obtivemos diferentes valores nas distâncias percorridas nas quatro zonas de intensidade e valores de frequência na zona de sprinte. A monitorização da carga externa das atletas do sexo feminino realizada com o uso de critérios de intensidade relativos deve ser implementado pois cada atleta tem capacidades fisiológicas diferentes e, por isso, os seus resultados devem ser individualizados.

Palavras-chave: cargas externas, exigências físicas, GPS, perfis de atividade.