

I CONGRESSO INTERNACIONAL DO CIEQV

18 e 19 DE FEVEREIRO DE 2021

LIVRO DE RESUMOS



FICHA TÉCNICA

Livro de Resumos do I CONGRESSO INTERNACIONAL DO CIEQV

18 e 19 de Fevereiro de 2021

Editores:

José Fernandes Rodrigues

Rui Matos

Filipe Rodrigues

Edição:

Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Instituto Politécnico de Santarém

Instituto Politécnico de Leiria

ISBN:

978-989-54983-3-8

Suporte:

Digital

Conceção gráfica:

CloudByte, Lda.

Propriedade:

Centro de Investigação em Qualidade de Vida – www.cieqv.com

Avenida Mário Soares, 110, 2040-413 Rio Maior - Janeiro 2021

Financiamento:

FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P. – projeto UIDB/04748/2020

(Centro de Investigação Qualidade de Vida)

EDITORIAL

A realização de um Congresso Internacional é sempre um momento importante na vida de uma Unidade de Investigação. Sendo o 1º, é um marco de enorme relevância simbólica e científica.

O CIEQV (Centro de Investigação em Qualidade de Vida), como Centro Acreditado e Financiado pela FCT (Fundação para a Ciência e a Tecnologia), tem um natural compromisso com a produção e com a disseminação da ciência. A sua estreita ligação a Instituições de Ensino Superior e o contacto próximo com, entre outros, os setores económico, cultural, desportivo e social, permite-lhe uma posição privilegiada para alcançar aquele desiderato.

É, assim, com natural satisfação que o CIEQV constata a significativa adesão à chamada de trabalhos para este Congresso dedicado à Investigação e à inovação no âmbito da Qualidade de Vida. Com efeito, mais de uma centena de comunicações orais e pósteres é um número expressivo do interesse despertado na comunidade científica.

Para além das investigações referidas, especial referência para as 6 Conferências do Congresso, apresentadas pelos elementos da Comissão Externa de Acompanhamento Científico do CIEQV, associados às diversas áreas científicas do Centro: Educação e Formação; Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis; Produção e Tecnologia Alimentar/Comportamento Alimentar; Dinâmicas Organizacionais; Comportamento Motor; Saúde Individual e Comunitária.

Numa altura em que a qualidade de vida da humanidade é ameaçada por uma pandemia que a todos constrange, esperamos que este 1º Congresso Internacional do CIEQV possa constituir uma lufada de ar fresco no panorama da investigação nacional e internacional.

Os resumos dos trabalhos apresentados aqui estão... com a qualidade devida!

ÍNDICE

FICHA TÉCNICA.....	2
EDITORIAL.....	3
PROGRAMA	14
DIA 18 DE FEVEREIRO DE 2021.....	15
DIA 19 DE FEVEREIRO DE 2021.....	24
CONFERÊNCIAS.....	32
New methodological perspectives in the study of quality of life.....	33
Cognitive and physical activity related aspects of children associated to the performance of the crunning movement.....	34
Quality of Life: the potential of innovation competences	35
The definition of the object of study.....	36
Urban greening for the improvement of citizens' quality of life	37
School Exclusion Risks and Quality of Life after COVID-19	38
COMUNICAÇÕES ORAIS.....	39
THE ESA PROGRAM - Enriched Sport Activities.....	40
O PROGRAMA ESA - Atividades Desportivas Enriquecidas	41
Influence of a 10-week specific dryland program in physical capacities and start in swimmers	42
A influência de um programa específico de 10 semanas de treino em seco nas capacidades físicas e salto em nadadores	43
Boccia in Paralympic Games: The evolution from 1984 to 2016 and future perspectives.....	44
Boccia nos Jogos Paralímpicos: A evolução de 1984 a 2016 e perspetivas	45
Construction of an interview guide for the study of the sociodemographic and epidemiological impacts of former Portuguese professional football players	46
Construção de um guião de entrevista para o estudo dos impactos sociodemográficos e epidemiológicos dos ex-jogadores profissionais de futebol portugueses	47
Observational analysis of the young soccer goalkeeper actions	48
Análise observacional das ações dos guarda-redes de futebol jovem	49
Study of volleyball spike in a women's senior team	50
Estudo do remate no voleibol numa equipa sénior feminina.....	51
Performance analysis during small-sided games played by senior and professional soccer players.....	52
Análise do desempenho durante jogos reduzidos condicionados realizados por jogadores seniores e profissionais de futebol	53
Planning and Periodization in Football and the Elite Coach Thinking Process	54

Planeamento e Periodização no Futebol e o Processo de Pensamento do Treinador de Elite	55
Risk Perception in Kiteboarding and Windsurfing	56
Perceção do risco no Kiteboard e Windsurf.....	57
Sport Coach - Top Quality Professional.....	58
Treinador de Desporto - Profissional de Qualidade Superior	59
Depression and functional mobility: association in community-dwelling elderly women	60
Depressão e mobilidade funcional: associação em mulheres idosas residentes na comunidade.....	61
Training pregnant women for physical activity: Contributions of specialist nurses	62
A capacitação da mulher grávida para a atividade física: Contributos do enfermeiro especialista.....	63
The person victim of domestic violence: Concept analysis from a forensic nursing perspective	64
A pessoa vítima de violência doméstica: Análise do conceito numa perspetiva de enfermagem forense.....	65
Health status indicators along life.....	66
Indicadores de saúde ao longo da vida	67
Municipal solid wastes: from the legal to the operational framework (from converging utopias to divergent realities)	68
Resíduos sólidos urbanos: do quadro legal ao quadro operacional (das utopias convergentes às realidades divergentes).....	69
Quality of working life in the context of the COVID-19 pandemic.....	70
A qualidade de vida no trabalho no contexto da pandemia por COVID-19.....	71
Effects of phase angle exercise programs on cancer patients: a systematic review	72
Efeitos de programas de exercício físico no ângulo de fase em doentes oncológicos: uma revisão sistemática	73
Relationship between functional capacity and heart rate variability in breast cancer survivors: a cross-sectional study.....	74
Relação entre a capacidade funcional e a variabilidade da frequência cardíaca em sobreviventes de cancro da mama: um estudo transversal	75
Comparative study of water parameters and functional capacity in women survivors of breast cancer as a function of the cut-off value of the phase angle.....	76
Estudo comparativo de parâmetros hídricos e de capacidade funcional em mulheres sobreviventes de cancro de mama em função do valor de corte do ângulo de fase	77
Achievement orientations in competitive ultimate frisbee: Psychometric measures and division differences	78
Orientação para a Realização de Objetivos em Atletas Competitivos de Ultimate Frisbee: Medidas Psicométricas e Variação Associada às Divisões Competitivas	79

Perception of risk factors in hiking, climbing and canyoning.....	80
Perceção dos fatores de risco em pedestrianismo, escalada e canyoning.....	81
Students' perspectives about innovative learning environments in higher education	82
Perspetivas dos estudantes no ensino superior acerca de ambientes educativos inovadores	83
Soft skills in different professional environments	84
O valor das soft skills em diferentes áreas profissionais	85
Training and profile of athletes with intellectual disabilities coaches: Influence of formal and non formal training	86
Formação e perfil dos treinadores de atletas com deficiência intelectual: Influencia da formação formal e não formal	87
Body image and well-being in dance practitioners: An exploratory study.....	88
Imagem corporal e bem-estar em praticantes de dança: um estudo exploratório.....	89
Moral behaviour, team cohesion and motivational climate in youth female volleyball: A multilevel analysis	90
Comportamento moral, coesão e clima motivacional em jovens atletas de voleibol feminino. Uma análise multinível.....	91
The prevalence of low back pain in Portuguese: a descriptive cross-sectional observational study.....	92
A prevalência de dor lombar em Portugueses: Estudo Observacional Transversal Descritivo	93
Reflexive thinking as a promoter of competences development in Nursing students.....	94
Pensamento reflexivo como promotor do desenvolvimento de competências nos estudantes de enfermagem	95
Educating nursing students for innovative infection prevention and control practices: the InovSafeCare Model	96
Educando estudantes de enfermagem para práticas inovadoras de prevenção e controle de infecção: Modelo InovSafeCare	97
Impact of pandemic Covid-19 on students of polytechnic higher education in Santarém and Leiria.....	98
Impacto da pandemia Covid-19 nos estudantes do ensino superior politécnico de Santarém e Leiria	99
Contribution of nursing reception to the quality of care for the elderly in the home context	100
Contributo do acolhimento de enfermagem para a qualidade dos cuidados à pessoa idosa no contexto domiciliário	101
Nurses' strategies in promoting breastfeeding: A scoping review	102
Estratégias do Enfermeiro na promoção do aleitamento materno: Uma scoping review ...	103
Empower adult people in active life for health.....	104

Capacitar a pessoa adulta em vida ativa para a saúde	105
Impact of an exercise program on the Fullerton test battery in a group of elderly people. Pilot Study	106
Impacto de um programa de exercício na bateria de testes de Fullerton num grupo de pessoas idosas. Estudo Piloto.....	107
Can an exercise program influence health related outcomes during pregnancy? A systematic review	108
Poderá um programa de exercício influenciar resultados relacionados com a saúde durante a gravidez? Uma revisão sistemática	109
Federated and scholar sport: looking for complementarities	110
Desporto federado e desporto escolar. A procura de complementaridades	111
Motivational patterns and intentions towards exercising in fitness centers	112
Os padrões motivacionais e a intenção para a prática de exercício físico em operadores fitness	113
Good safety and risk practices in kiteboarding.....	114
Boas práticas de segurança e risco no kiteboard	115
Decision and planning styles of athletes with intellectual disabilities coaches: Influence of formal and non formal training.....	116
Estilos de decisão e planificação dos treinadores de atletas com deficiência intelectual: Influência da formação formal e não formal	117
Research reproducibility in football coach intervention: an approach for systematic literature review.....	118
Reprodutibilidade da Investigação na intervenção dos treinadores de futebol: uma abordagem para revisões sistemáticas de literatura	119
In-season body composition effects in professional women soccer players.....	120
Efeitos na composição corporal em jogadoras profissionais de futebol durante o período competitivo	121
Internal training and match load quantification of one-match week schedules in women first league Portugal soccer team.....	122
Carga interna e quantificação da carga de treino numa semana com um jogo em uma equipa feminina de futebol da primeira liga portuguesa	123
Fish cooked ham. Preference of color and acceptability	124
Fiambres de peixe preferência da cor e aceitabilidade	125
Agriculture facing a new era in ecosystems welfare and food security and safety.....	126
La agricultura enfrentando una nueva era en el bienestar de los ecosistemas y la seguridad alimentaria	127
Endogenous resources and rural territories: the (re) discovery in the pandemic context...	128
Recursos endógenos e territórios rurais: a (re)descoberta em contexto de pandemia	129
Stability study of low-caliber Pera Rocha osmotically dehydrated.....	130

Estudo da estabilidade de Pera Rocha de baixo calibre desidratada osmoticamente	131
Short food supply chains-resilience, restrictions and responses in the context of the COVID-19 pandemic.....	132
Resiliência, restrições e respostas dos CCA no quadro da pandemia COVID-19	133
Construction and validation of the Indicators scale for sensitive results in nursing (IRSE) ..	134
Construção e validação da escala de Indicadores para os resultados sensíveis em enfermagem (IRSE).....	135
In the vanguard of transformation through virtual coach – elderly empowerment	136
Na vanguarda da transformação através de coach virtual - empowerment de idosos	137
Selfcare and quality of life among adult patients with heart failure: Scoping review	138
Autocuidado e qualidade de vida entre doentes adultos com insuficiência cardíaca: análise de scoping	139
Health literacy and quality of life in adult with cardiovascular diseases: A scoping review. 140	
Literacia em saúde e qualidade de vida em adultos com doenças cardiovasculares: uma análise do escopo.....	141
Children physical activity levels: impact of the pandemic of covid-19	142
Níveis de prática de atividade física nas crinaças: impacto da pandemia de covid-19	143
Eating and moving for health- Prevention of childhood obesity in the 1st cycle	144
Comer e mexer para a saúde ter- Prevenção da obesidade infantil no 1º ciclo.....	145
Fitness trends in Portugal for 2021	146
Tendências do fitness em Portugal para 2021.....	147
Subjective well-being in veteran athletes: A prospective test based on the theory of self-determination	148
Bem-estar subjetivo em atletas veteranos: um teste prospectivo baseado na teoria da autodeterminação.....	149
Physiological and mechanical loads in Portuguese sub-elite football refereeing.....	150
Carga fisiológica e mecânica na arbitragem de futebol sub-elite Portuguesa.....	151
Adaptation to stress in football referees and the impact on emotions and sports performance.....	152
Adaptação ao stress em árbitros de futebol e o impacto nas emoções e rendimento desportivo	153
Adaptation to stress in soccer athletes and importance of cognitive assessment.....	154
Adaptação ao Stress em Atletas de Futebol e Importância da Avaliação Cognitiva.....	155
Leadership efficacy in youth football: Athletes and coaches perspective	156
Eficácia da liderança no futebol juvenil: Perspectiva de atletas e treinadores	157
The democratization of education by the virtual senior university as a promoter of sustainability	158

A democratização do ensino pela Universidade Sénior Virtual como promotora da sustentabilidade	159
The surprising effect of short distance athletics races, involvement and loyalty runners on effectiveness sponsorship	160
O efeito surpreendente das corridas de atletismo de curta distância, envolvimento e lealdade dos corredores na eficácia do patrocínio	161
Impact of an exercise program on biomechanical parameters in gait in a group of elderly people. Pilot study.....	162
Impacto de um programa de exercício em parâmetros biomecânicos na marcha num grupo de pessoas idosa. Estudo Piloto	163
Running involvement, loyalty, and subjective well-being: A cluster analysis.....	164
Envolvimento com a corrida, lealdade e bem-estar subjetivo: Análise de clusters	165
What attributes affect quality of service? The importance-performance analysis applied to health club ex-clients?.....	166
Que atributos afetam a qualidade de serviço? A análise importância-desempenho aplicada a ex-clientes de Health Club?.....	167
Complexity analysis of a dynamic balance task in adults with autism spectrum and neurotypicals: a pilot study	168
Análise da complexidade de uma tarefa de equilíbrio dinâmico em adultos com espectro autista e neurotípicos: estudo piloto	169
Analysis of recurrence in adults with autism spectrum and neurotypicals in a dynamic balance task: pilot study	170
Análise da recorrência em adultos com espectro autista e neurotípicos numa tarefa de equilíbrio dinâmico: estudo piloto	171
Tripela to the wall: the beginning of a new coordination test and its relationship with anthropometric and sociodemographic variables	172
Teste Tripela à parede: os primórdios de um novo teste de coordenação óculosegmentar e sua relação com variáveis antropométricas e sociodemográficas.....	173
The effect of exercise training on cancer-related fatigue in colorectal cancer survivors: Systematic Review.....	174
Efetividade do exercício físico na redução da fadiga em sobreviventes de cancro colorretal: Revisão Sistemática.....	175
Effects of match location, match result and the quality of opposition in training load on a two-matches week in a top-class elite European soccer team.....	176
Efeitos da localização do jogo, resultado do jogo e qualidade do adversário, na carga de treino em semanas com 2 jogos numa equipa de futebol elite europeia de alto nível	177
Quality of life, vitality and handgrip strength in elderly practitioners of physical exercise .	178
Qualidade de vida, vitalidade e força de preensão manual em idosos praticantes de exercício físico	179
Regular physical exercise and fibromyalgia	180

Exercício físico regular e a fibromialgia.....	181
POSTERS	182
An exploratory behavioral study in children aged 2 to 5 years on the hypothesis of gestures as support for the development of oral language	183
Um estudo comportamental exploratório em crianças de 2 a 5 anos de idade sobre a hipótese de gestos como sustentação para o desenvolvimento da linguagem oral	184
Diameter of drawing instrument and handle diversity in children 1 and 2 years of age	185
Diâmetro de instrumento de desenho e diversidade de pegadas em crianças de 1 e 2 anos de idade.....	186
Proportionality between base and top in young portuguese acrobatic gymnasts.....	187
Proporcionalidade entre base e volante em jovens ginastas portuguesas de acrobática....	188
Maturation and sports selection in football players 10-12 years of age	189
Maturação e seleção desportiva em praticantes de futebol 10 a 12 anos de idade	190
Characterization of goals scoring in the Portuguese women's football league.....	191
Caracterização dos golos na liga de futebol feminina Portuguesa	192
WUANAP – Smart Necklace saves lives.....	193
WUANAP - Colar salva vidas inteligente	194
Lifesaving Device - Bracelet.....	195
Dispositivo salva vidas - Bracelete	196
Club Management - Football Coaches Vision	197
Direção do Clube - A opinião dos treinadores de Futebol	198
Individual Performance Analysis in Youth Basketball Players During a Regional Match-Play	199
Análise do desempenho individual em jogadores de basquetebol juvenil durante um jogo regional.....	200
Longitudinal assessment of physical performance in soccer players by internal and external load.....	201
Análise longitudinal da performance de jovens futebolistas de formação através de indicadores de carga interna e carga externa.....	202
The physical demands in elite women's soccer training in Portugal	203
As exigências físicas no treino de futebol feminino de elite em Portugal	204
Adaptation to stress in psychology higher education students.....	205
Adaptação ao stress em estudantes do ensino superior de psicologia	206
Being an effective leader: Relationship between philosophy, practice and leadership indicators.....	207
Ser um líder eficaz: relação entre filosofia, prática e indicadores de liderança.....	208
Burnout in social technicians of residential reception houses of the north of Portugal	209
Burnout em técnicos sociais das casas de acolhimento residencial da zona norte.....	210

Sit-to-Stand performance and balance in elderly women	211
Desempenho e equilíbrio em mulheres idosas.....	212
Pregnancy in times of COVID-19 pandemic: quality and safety of health care during pregnancy care.....	213
Gestação em tempos de pandemia COVID-19: qualidade e segurança dos cuidados de saúde durante a assistência na gravidez	214
Recourse to non-conventional therapies and adherence to pharmacological therapy in chronic pathologies.....	215
Recurso a terapêuticas não convencionais e adesão à terapêutica farmacológica em patologias crónicas.....	216
What influences beliefs about medication?	217
O que Influencia as Crenças acerca dos Medicamentos?	218
Health literacy of children in school.....	219
Literacia para a saúde das crianças em meio escolar	220
Sustainable weed management in industrial cropping systems from Ribatejo (Portugal)...	221
Gestão sustentável de infestantes em culturas horto-industriais no Ribatejo (Portugal)....	222
Influence of sampling density on soil data interpolation.....	223
Influência da densidade de amostragem na interpolação de dados de solo.....	224
Comparative varieties of field bean (Vicia faba L.) “Hístal” and “Fabiola” to industry	225
Ensaio comparativo de variedades de faveira (Vicia faba L.) “Hístal” e “Fabiola” para indústria	226
Energy balance of maize and rice crops in agro-systems in the Tagus Valley	227
Avaliação do balanço energético das culturas do milho e arroz, nos agro-sistemas do Vale do Tejo.....	228
AgetEm - Prototyping of a new spirit vinegar	229
AgetEm – Desenvolvimento do protótipo de um novo vinagre espirituoso.....	230
Impact of hyperoxygenation of must in the aromatic profile of white wine.....	231
Impacto da hiperoxigenação de mostos no perfil aromático de vinhos brancos	232
Valorisation of sustainable wine - reduction of pressure on ecosystems through the reuse of winery wastewater.....	233
Valorização do vinho sustentável - redução da pressão sobre os ecossistemas através da reutilização das águas residuais das adegas	234
Foods rich in bioactive compounds: how to increase its choice by consumers	235
Como aumentar a escolha de produtos alimentares ricos em compostos bioativos.....	236
Co-construction of resources for the qualification of short food supply chains	237
Co-construção de recursos para a qualificação dos circuitos curtos agroalimentares.....	238
Influence of cover crops on soil arthropod biodiversity	239
Influência de culturas de cobertura na biodiversidade de artrópodes do solo	240

Perceptive-motor stimulation in children in the 1 st grade with problems in cursive writing	241
Estimulação perceptivo-motora em crianças no 1º ciclo do ensino básico com problemas na escrita cursiva.....	242
Recurrence analysis of learning of the classic guitar strings fingering: A pilot study	243
Estudo piloto sobre análise de recorrência da aprendizagem do dedilhar das cordas da guitarra clássica.....	244
Spatial constraints in improving the field tennis service in children and young players: short report	245
Constrangimentos espaciais no aperfeiçoamento do serviço de ténis de campo em crianças e jovens praticantes: short report	246
Babywalker (Spider) use starting of autonomous walking in Portuguese children	247
Uso da aranha e início do andar autónomo em crianças portuguesas.....	248
Research project on the incidence and prevalence of injury in Portuguese soccer	249
Projeto de investigação sobre a incidência e prevalência de lesão no futebol português...	250
Relationship between body image and motivation in dancers.....	251
Relação entre imagem corporal e motivação em bailarinos	252
Physical exercise in patients with Fibromyalgia syndrome: A systematic review of randomized studies after 2014	253
Exercício físico em pacientes com síndrome de Fibromialgia: Uma revisão sistemática de estudos randomizados após 2014.....	254
The effect of the pilates method on muscle electrical activation in adults with chronic low back pain: Systematic review	255
O efeito do método de pilates na ativação elétrica muscular em adultos com dor lombar crónica: Revisão sistemática	256
Technology, emergency and sport.....	257
Tecnologia, emergência e desporto.....	258
Comparison of Personal Location Beacons and Satellite Device Notification of Emergency	259
Comparação de Personal Location Beacons e os Satellite Device Notification of Emergency	260
Master swimming: Performance analysis	261
Natação master: Análise do desempenho	262
Adjustment of professional intervention in child’s swimming lessons in face of the pandemic situation Covid19	263
Ajustamento da intervenção profissional do técnico de natação nas aulas de AMA em crianças face à situação de pandemia Covid-19	264
Influence of physical fitness on the perception of physical well-being and quality of life in individuals with intellectual and developmental difficulties	265
Influência da aptidão física na perceção de bem-estar físico e qualidade de vida em indivíduos com dificuldade intelectual e de desenvolvimento.....	266

Healthy lifestyle behaviours and its determinants in a sample of Portuguese adults.....	267
Comportamentos de estilo de vida saudável e seus determinantes numa amostra de adultos portugueses.....	268
Characterization and comparison of women aged 60 and over years old on anthropometric and body composition parameters. A case study of Esposende	269
Caracterização e comparação de mulheres com 60 ou mais anos de idade nos parâmetros antropométricos e de composição corporal. Estudo de caso de Esposende	270
Characterization of body image's satisfaction and satisfaction with life in exercise practitioners	271
Caraterização da satisfação com a imagem corporal e satisfação com a vida em praticantes de exercício físico	272

The physical demands in elite women's soccer training in Portugal

Authors: Renato Fernandes¹, Rafael Oliveira^{1,2,3}, João Moreira de Brito²

Affiliations:

1 Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém (ESDRM-IPSantarém), Rio Maior, Portugal

2 Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Santarém, Portugal

3 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Vila Real, Portugal

Correspondence: Renato Fernandes (rfernandes@esdrm.ipsantarem.pt)

Abstract: Currently, elite women's soccer players are exposed to greater training volume and competition demands than ever before. Consequently, these increased physical requirements may have implications for both physical performance levels and injury patterns. Therefore, it is extremely important to quantify training load. This study, which is a small part of a bigger project, aims to study the physical demands on the elite women soccer training using the External Load. Ten players with a mean±SD age, height and weight of 24.5±2.2 years, 165±5.7 cm and 58.0±7.3 kg, respectively, from a Portuguese Ligue team participated in this study. The participants completed ≥80% of the training sessions of a given weekly microcycle during 2019/20 in-season before the COVID-19 pandemic. The data was collected using a portable GPS device (Playertek, Catapult Innovations). The variables analysed from the device were the total distance (TD), running speed (RS, 15.8-18.6km/h); high-speed running (HSR, 18.7-21.9 km/h), sprint (Sp), average speed (AvS, >22 km/h) and the Player Load (PL). Data were analysed through the match-day minus (MD-5, MD-4, MD-2, and weekly average). The main results point: MD-5: TD=5815.7±457.7; RS=220.7±88.0; HSR=60.5±37.8; Sp=15.7±23.0; AvS=70.0±6.3; PL=281.3±23.7. MD-4: TD=5328.4±557.2; RS=167.4±74.0; HSR=100.2±70.2; Sp=48.8±29.0; AvS=47.4±4.4; PL=248.4±55.8. MD-2: TD=4282.2±394.8; RS=186.6±42.4; HSR=148.7±39.5; Sp=78.5±33.6; AvS=46.4±13.0; PL=216.3±28.1. Weekly average: TD=5328.4±557.2; RS=191.6±126.1; HSR=103.2±110.0; Sp=47.7±92.7; AvS=54.6±75.6; PL=248.7±98.5. The results show that there is a higher training load in the MD-5 and MD-4 compared with the last training session of the week. We can find differences between the training sessions, specially between MD-4 and MD-2 showing the closer we get to the competition the shorter the training time and distance. It is also clear that the player load is higher on the first days of the week.

Keywords: training load, external load, european football, distance, elite athletes.

As exigências físicas no treino de futebol feminino de elite em Portugal

Resumo: Atualmente, as jogadoras de futebol feminino de elite estão expostas a maiores volumes de treino e de competição. Consequentemente, essas demandas físicas podem ter implicações tanto para os níveis de desempenho físico quanto para os padrões de lesão. Por essa razão é extremamente importante quantificar a carga de treino. Este estudo, que é uma pequena parte de um projeto maior, tem como objetivo estudar as demandas físicas no treino de futebol feminino de elite usando a Carga Externa. Participaram neste estudo dez jogadoras com uma média±DP de idade, altura e peso de 24,5±2,2 anos, 165±5,7 cm e 58,0±7,3 kg, respetivamente, de uma equipa da Liga portuguesa. As participantes completaram ≥80% das sessões de treino de um determinado microciclo semanal da temporada 2019/20 e antes da pandemia de COVID-19. Os dados foram recolhidos através de um dispositivo GPS portátil (Playertek, Catapult Innovations). As variáveis analisadas foram a distância total (DT), a Corrida (C, 15,8-18,6km / h); Corrida em Alta Velocidade (CAV, 18,7-21,9 km/h), Sprint (Sp), Velocidade Média (VM> 22 km/h) e o Player Load (PL). Os dados foram analisados por “dias antes do jogo” (MD-5, MD-4, MD-2 e média semanal). Os resultados principais foram: MD-5: TD=5815,7±457,7; C=220,7±88,0; CAV=60,5±37,8; Sp=15,7±23,0; VM=70,0±6,3; PL=281,3±23,7. MD-4: TD=5328,4±557,2; C=167,4±74,0; CAV=100,2±70,2; Sp=48,8±29,0; VM=47,4±4,4; PL=248,4±55,8. MD-2: TD=4282,2±394,8; C=186,6±42,4; CAV=148,7±39,5; Sp=78,5±33,6; VM=46,4±13,0; PL=216,3±28,1. Média semanal: TD=5328,4±557,2; C=191,6±126,1; CAV=103,2±110,0; Sp=47,7±92,7; VM=54,6±75,6; PL=248,7±98,5. Os resultados mostram que há uma carga de treino maior nos MD-5 e MD-4 em comparação com a última sessão de treino da semana. Podemos encontrar diferenças entre as sessões de treino, principalmente entre o MD-4 e o MD-2, mostrando que quanto mais nos aproximamos da competição, menor é o tempo de treinamento e a distância percorrida pelas jogadoras. Também é claro que o Player Load é maior nos primeiros dias da semana.

Palavras-chave: carga de treino, carga externa, futebol europeu, distância, atletas de elite.