

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA DE ATLETA AMADOR DE PADEL: UM ESTUDO DE CASO

LUCAS MATHEUS ASSUNÇÃO¹; MILENA ANDRETTI PIANA²;
HENRIQUE ROCHA DE PINHO³; FABRICIO BOSCOLO DEL VECCHIO⁴

¹*Universidade Federal de Pelotas – lucas50matheus@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – milenapiana2002@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – henriquedepinho7@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – fabricioboscolo@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O padel, um esporte em ascensão em todo o mundo, tem conquistado um lugar de destaque no cenário esportivo. Sua dinâmica envolve a utilização de raquetes e uma bola, sendo disputado em uma quadra menor e fechada, o que o torna uma modalidade intensa e estratégica, mesclando elementos do tênis e do squash.

Os jogadores amadores desempenham um papel central na evolução e popularização da modalidade (LASAGA, 2011). Assim, compreender a rotina de avaliação e o desempenho de atletas amadores de padel oferece insights valiosos para melhorias pessoais e contribui para o crescente corpo de conhecimento sobre o esporte em geral (CORRALES et al., 2008).

Do ponto de vista da demanda física, destaca-se que a modalidade exige um equilíbrio entre resistência cardiovascular, agilidade, força e potência muscular, habilidades fundamentais para um desempenho eficaz em quadra. Essas características físicas são determinantes na escolha dos testes realizados, visando uma avaliação completa e precisa do atleta.

Este estudo de caso teve como objetivo apresentar a rotina de avaliação de um atleta amador de padel e examinar seu desempenho em testes físicos, buscando estabelecer paralelos com a literatura científica.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O delineamento de estudo de caso é uma abordagem metodológica amplamente reconhecida na pesquisa científica (HEALE; TWYCROSS, 2018), ele se mostra particularmente relevante para investigar fenômenos complexos e multifacetados, como o desempenho de atletas em uma modalidade esportiva específica (ŠARČEVIĆ et al., 2022).

Para o presente trabalho: 1) serão abordados os testes específicos realizados, 2) os resultados obtidos e 3) as implicações práticas dessas avaliações em sua trajetória no esporte. Os testes foram realizados em duas sessões distintas com uma semana de intervalo entre elas. A primeira ocorreu no Laboratório de Bioquímica e Fisiologia do Exercício e a segunda no Ginásio, ambos localizados na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Pelotas. No início de cada sessão, foi realizado protocolo de aquecimento que incluiu exercícios de mobilidade articular de ombros, quadris, membros inferiores e superiores, além de corridas na esteira ou quadra para aumento da temperatura corporal e estado de prontidão (BISHOP, 2003).

No primeiro dia de avaliações, além dos testes físicos (quadro 1), foi realizada uma anamnese para melhor conhecimento do atleta e avaliação antropométrica, com coleta de dados sobre estatura, massa corporal e dobras cutâneas para estimativa do

percentual de gordura corporal. Os resultados foram tabulados e apresentados em unidades de medida adequada para cada teste. No que refere à análise e tratamento estatístico, foi utilizado o software *Microsoft Excel* (Microsoft, 16.0, Redmond, U.S.) para identificar tendências e pontos de referências para atletas amadores da modalidade baseados na literatura já existente.

Quadro 1. Descrição dos testes realizados

Categoria de teste	Teste	Dia de realização	Ordem de realização	Unidade de medida
Antropometria	Dobras cutâneas	1	1	Milímetros
	Massa corporal	1	2	Quilogramas
	Estatura	1	3	Centímetros
	Circunferências corporais	1	4	
Flexibilidade	Sentar e alcançar	1	5	
Potência de Membros Superiores	Arremesso de medicineball	1	6	
Força e Resistência Muscular	Supino reto máximo	1	7	Repetições
	<i>Leg Press</i> máximo	1	8	
	Preensa isométrica máxima	1	9	
	Flexões máximas	1	10	
	Abdominais máximos	1	11	
Velocidade linear e troca de direção	Sprint 5 metros	2	1	Segundos
	Sprint 10 metros	2	2	
	5-10-5	2	3	
Potência de Membros Inferiores	<i>Squat Jump</i>	2	4	Centímetros
	<i>Countermovement Jump</i>	2	5	
	Salto horizontal	2	6	
Resistência Cardiorrespiratória	Teste incremental máximo	2	7	mL/Kg/min
	Frequência cardíaca máxima	2	8	BPM

VO²max = Volume Máximo de Oxigênio; mL/Kg/min = Mililitros por quilogramas por minuto;
BPM = Batimentos por minuto. Fonte: Autores

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Traçando o perfil do atleta, trata-se de um homem, branco, de 39 anos, com 184 centímetros de estatura, massa corporal de 94,3 quilogramas e 10,4% de gordura corporal. Por meio de anamnese, constatou-se que, na vida profissional, o seu trabalho também demanda altos níveis de atividade física, além de o participante possuir lesão prévia no joelho direito. Quanto ao pádel, possui treinamento específico de um ano e meio e participações em competições em nível regional. Seu principal objetivo com as avaliações foi levantar referências para poder iniciar treinamento extra para melhora das capacidades físicas e, posteriormente, reavaliar sua aptidão física.

Em suma (quadro 2), o atleta mostrou ter uma boa base em resistência muscular, força e agilidade, essenciais para o padel. No estudo de SÁNCHEZ-MUÑOZ, et al. (2020), foram avaliados atletas profissionais e semiprofissionais do sexo masculino, utilizando os valores obtidos pelos atletas semiprofissionais do estudo como referência pela semelhança entre eles e o atleta estudado em questão, é possível perceber com o salto vertical com contramovimento foi o teste que mais apresentou maior discrepância.

Na comparação com o estudo de PRADAS, et al. (2021), que buscou avaliar a diferença entre gêneros, de 30 jogadores profissionais de padel, os resultados do atleta do presente estudo, o único valor que ficou abaixo do esperado foi no VO²max. Já GIRARD; MILLET, (2011), analisando um grupo de jovens tenistas encontraram valores de sprint maiores que da presente avaliação.

Tabela 1. Resultados dos testes e comparação com valores de referência.

Categoría de Teste	Resultado	Valor de referência
Máximas de flexões (reps)	32	19 ± 2,1 (4)
Máximas de abdominais (reps)	56	27,6 ± 9,39 (5)
Prensão Manual Máxima (kgf)	58,3 (LE) 50 (LD)	48,1 ± 7,1 (1) 42,1 ± 5,3 (1)
1RM SR (kg)	101	66,40 ± 24,92 (2)
1RM LP (kg)	339	143,22 ± 31,94 (2)
Salto Vertical CMJ (cm)	38,9	42,3 ± 6,2 (1)
Salto Horizontal (cm)	230	223 ± 19 (5)
Arremesso de Medicine Ball (cm)	710	509 ± 84 (5)
Teste de Flexibilidade (cm)	33	20,8 ± 7,6 (1)
Sprint 5m (s)	1,05	1,19 ± 0,07 (3)
Sprint 10m (s)	1,84	2,02 ± 0,14 (3)
5-10-5 (s)	5,34 (LE) 5,32 (LD)	16,16 ± 1,2 (2)
Frequência Cardíaca Máxima (bpm)	184	185,35 ± 10,47 (2)
VO ² max (mL/kg/min)	52,95	55,43 ± 7,04 (2)

SR: Supino Reto; LP: Leg Press; CMJ: Countermovement Jump; 1: SÁNCHEZ-MUÑOZ, et al. (2020); 2: PRADAS, et al. (2021); 3: GIRARD; MILLET, (2011); 4: MARINHO, et al. (2012); 5: Daronco, (2011)

Este estudo destaca a importância da avaliação regular como uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento pessoal e esportivo, além de fornecer informações úteis para atletas, treinadores e profissionais da área de esportes (DUFFIELD, et al., 2010).

4. CONCLUSÕES

Este estudo proporcionou análise das características físicas e habilidades atléticas de um jogador amador de padel, destacando seus pontos fortes e áreas que

necessitam de aprimoramento. As principais conclusões deste trabalho podem ser descritas pela constatação da base sólida de resistência muscular, força, potência e agilidade por meio da performance do atleta nos testes. E também a identificação da necessidade de melhoria em relação à velocidade máxima em espaço curto, um aspecto importante para jogadores de padel.

Em resumo, com base nos resultados, possibilita-se planejar estratégias de treinamento específico para aprimorar o desempenho do jogador de padel. Esperamos que essa pesquisa contribua para a promoção do padel amador e, em última análise, enriqueça a experiência esportiva de jogadores de todos os níveis, desde os mais experientes até os iniciantes. Conclui-se que o presente estudo pode fornecer insights valiosos para orientação do treinamento e a preparação física do atleta visando ao seu aprimoramento no esporte do padel.

5. REFERÊNCIAS

- BISHOP, D. **Warm up II: performance changes following active warm up and how to structure the warm up.** Sports Medicine, v. 33, n. 7, p. 483-498, 2003.
- CORRALES, B. S.; DE HOYO, M.; CARRASCO, L. **Demandas fisiológicas y características estructurales de la competición en pádel masculino.** Apunts, v. 94, p. 23-28, 2008.
- DARONCO, L.S.E. **Avaliação da aptidão motora em praticantes de bolão bola 16 de ambos os sexos do Clube Recreativo Dores na cidade de Santa Maria, RS, Brasil. Um estudo de caso.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 16 - Nº 158 - Julio de 2011.
- DUFFIELD, R.; REID, M.; BAKER, J.; SPRATFORD, W. **Accuracy and reliability of GPS devices for measurement of movement patterns in confined spaces for court-based sports.** J Sci Med Sport, v. 13, n. 5, p. 523-525, 2010.
- GIRARD, O.; MILLET, G.P. **Physical determinants of tennis performance in competitive teenage players.** J Strength Cond Res, v. 23, n. 6, p. 1867-72, 2009.
- HEALE, R.; TWYCROSS, A. **What is a case study?** Evid Based Nurs, v. 21, n. 1, p. 7-8, 2018.
- LASAGA, M. J. **Estudios social y metodológico del pádel desde la percepción de técnicos y jugadores: una apuesta educativa.** 2011. Tese de Doutorado, Universidad de Sevilla.
- MARINHO, B.F.; MARINS, J.C.B. **Teste de força/resistência de membros superiores: análise metodológica e dados normativos.** Fisioterapia em Movimento. 2012, v. 25, n. 1, pp. 219-230.
- SÁNCHEZ-ALCARAZ, B. J.; CÁNOVAS MARTÍNEZ, J.; SÁNCHEZ PAY, A.; MUÑOZ, D. **Investigación en pádel: Revisión sistemática. Padel Scientific Journal**, v. 1, n. 1, p. 71-105, 2022.
- PRADAS, F.; SÁNCHEZ-PAY, A.; MUÑOZ, D.; SÁNCHEZ-ALCARAZ, B.J; **Gender Differences in Physical Fitness Characteristics in Professional Padel Players.** Int J Environ Res Public Health, v. 18, n. 11, p. 5967, 2021.
- SÁNCHEZ-MUÑOZ, C.; MUROS, J.J; CAÑAS, J.; COUREL-IBÁÑEZ, J.; SÁNCHEZ-ALCARAZ, B.J.; ZABALA, M. **Anthropometric and Physical Fitness Profiles of World-Class Male Padel Players.** Int J Environ Res Public Health, v. 17, n. 2, p.508, 2020.
- ŠARČEVIĆ, Z.; LUŽANIN, Z.; TEPAVČEVIĆ, A. **Association between Sugar Intake and an ECG Parameter: A Case Study on Young Athletes.** Sustainability, v. 14, n. 22, p. 14916, 2022.