



ANÁLISE COMPARATIVA DA RESPOSTA AFETIVA E DA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO EM JOGOS REDUZIDOS EM DIFERENTES DIMENSÕES

COMPARATIVE ANALYSIS OF AFFECTIVE RESPONSE AND SUBJECTIVE PERCEPTION OF EFFORT IN SMALL SIDED GAMES WITH DIFFERENT DIMENSIONS

ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA RESPUESTA AFECTIVA Y DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE ESFUERZO EN JUEGOS REDUCIDOS CON DIFERENTES DIMENSIONES

Julia Castellano Marques

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Email: juliacastellano96@hotmail.com

Lucas Ometto Bezerra

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Email: lucaso.bezerra@gmail.com

Fabício Vieira do Amaral Vasconcellos

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Email: fabriciovav@hotmail.com

RESUMO

O objetivo do estudo foi analisar comparativamente a resposta afetiva e a percepção subjetiva de esforço (PSE) de jogadores de futebol da categoria sub 15 em jogos reduzidos em campo grande (36x27m) e pequeno (27x18m). A amostra foi composta por 31 sujeitos do sexo masculino com idade média de $14,7 \pm 0,24$. Todos praticavam regularmente o treinamento em futebol por mais de seis meses em um clube da 1ª divisão da cidade do Rio de Janeiro. Os dados foram recolhidos por meio de uma pesquisa onde foram utilizadas a Escala de Valência Afetiva de Hardy e Rejeski e a escala de Borg para PSE. Segundo os resultados, os jogadores têm mais prazer em realizar jogos reduzidos em campo menor. A PSE foi maior em campo grande quando comparada ao campo pequeno, concluindo-se que os jogos em campo menor foram mais prazerosos e menos cansativos, podendo ser uma estratégia para potencializar o treino desta categoria.

Palavras-chave: Jogos Reduzidos; Prazer; Percepção Subjetiva de Esforço; Futebol.

ABSTRACT

The objective of the study was to comparatively analyze the affective response and the subjective perception of effort (SPE) of soccer players of the category sub 15 in small-sided games in large (36x27m) and small (27x18m) field. The sample consisted of 31 male subjects with a mean age of 14.7 ± 0.24 . Everybody practiced soccer training regularly for more than six months in a club of the 1st division of the city of Rio de Janeiro. The data were collected through a research where the pleasure/displeasure scale of Hardy and Rejeski and the Borg scale for SPE were used. According to the results, players have more pleasure in playing small games in the smaller field. The SPE was bigger in the large field, and it was concluded that the



games in the smaller field were more pleasant and less tiring, and may be a strategy to enhance the training in this category.

Keywords: Reduced Games; Pleasure; Subjective Perception of Effort; Soccer.

RESUMEN

El objetivo del estudio fue analizar comparativamente la sensación de placer/displacer y la percepción subjetiva de esfuerzo (PSE) de jugadores de fútbol de la categoría sub 15 en juegos reducidos en campo grande (36x27m) y pequeño (27x18m). La muestra del estudio fue compuesta por 31 sujetos del sexo masculino con edad media de $14,7 \pm 0,24$. Todos practicaban regularmente el entrenamiento en fútbol por más de seis meses en un club de la 1ª división de la ciudad de Río de Janeiro. Los datos fueron recogidos por medio de una investigación donde se utilizaron la escala de valencia afectiva de Hardy y Rejeski y la escala de Borg para PSE. Según los resultados, los jugadores tienen más placer en realizar juegos reducidos en campo pequeño. La PSE fue mayor en campo grande cuando comparada con el campo pequeño, concluyendo que los juegos en campo menor fueron más placenteros y menos agotadores, pudiendo ser una estrategia para potenciar el entrenamiento de esta categoría.

Palabras clave: Juegos Reducidos; Placer; Percepción Subjetiva de Esfuerzo; Fútbol.

INTRODUÇÃO

Durante o campeonato mundial da FIFA 32 países participam da maior competição do mundo, após terem passado por um torneio eliminatório em cada um dos continentes com mais de 203 países participantes. A final da copa do mundo é assistida por mais de um bilhão de pessoas em todo mundo. Devido a esta popularidade, o futebol desperta nas crianças e nos adolescentes o interesse pela sua prática das mais variadas formas (FIFA, 2014).

É importante ressaltar que o que motiva crianças e jovens à prática esportiva é o ambiente em que praticam o esporte, vivenciam as emoções, e desenvolvem o condicionamento físico e o bem-estar (RAMPININI et al., 2007). Deste modo, a metodologia utilizada para o processo de ensino-aprendizagem do futebol tem uma grande importância, e está diretamente associada ao prazer pela prática esportiva (ARMSTRONG; MCMANUS, 2011). Esta associação entre metodologia e o prazer pela prática esportiva é muito relevante, pois potencializa diversos comportamentos como aprendizagem, desempenho, percepção e criatividade (PAIM, 2001).

Vale ressaltar que, por muito tempo crianças e adolescentes iniciavam sua vida esportiva com jogos e brincadeiras de rua onde os mesmos encontravam o melhor terreno de jogo e

estipulavam as suas regras de maneira espontânea (OWEN et al., 2004; FONSECA, 2006). Entretanto, com a urbanização e o crescente aumento da violência nos grandes centros urbanos esta prática tem diminuído. Assim, os clubes, as escolinhas e as aulas de educação física escolar assumiram papel central no início do processo de ensino e aprendizagem esportiva de crianças e jovens. Contudo, a partir do momento em que a iniciação esportiva acontece de forma deliberada, muitos aspectos relacionados à aprendizagem que na rua ocorriam naturalmente necessitam de maior reflexão, dentre os quais pode ser destacada a dimensão do campo (OWEN et al., 2004; FONSECA, 2006). Este aspecto deve receber uma atenção especial, pois sua manipulação atinge diretamente os aspectos técnico-táticos e físicos dos jogadores. Diversos estudos demonstram que quanto menor a dimensão do campo em relação ao número de jogadores, maior o número de ações técnico-táticas que os jogadores realizam no jogo (CASAMICHANA; CASTELLANO, 2010; GARCIA et al., 2014). Por outro lado, quando a dimensão do campo é aumentada, ocorre uma elevação concomitante na frequência cardíaca, na concentração de lactato e a na percepção subjetiva de esforço (PSE) (OWEN et al., 2004; RAMPININI et al., 2007).



A manipulação de utilizar campos menores do que a dimensão oficial vem sendo chamada de jogos reduzidos (JRs), e constantemente são empregados por treinadores como metodologia de iniciação desportiva para crianças e adolescentes (LIMA, 2010). Os JRs são capazes de reproduzir constrangimentos reais do jogo de futebol pela variabilidade das ações que os jogadores podem realizar e por sua interferência contextual (COSTA et al., 2011). Além disso, há maior participação dos jogadores que permite um maior número de contato com a bola, fazendo com que os princípios táticos dos jogos se tornem mais presentes (COSTA et al., 2011).

Contudo, já é amplamente relatado na literatura que a dimensão do campo influencia nas questões físicas e técnico-táticas dos jovens jogadores em jogos reduzidos (OWEN et al., 2004; RAMPININI et al., 2007; OWEN et al., 2011; KENNETT et al., 2012). Neste sentido, sabe-se que o esforço e o prazer em realizar uma atividade têm impacto direto sobre a qualidade da aprendizagem e do desempenho de jovens jogadores de futebol (HELSEN et al., 2005).

É importante salientar que quanto mais os jogadores tiverem prazer em realizar uma atividade esportiva, maior será o desempenho e o comprometimento com o esporte (CRUZ, 1996). Prazer pode ser definido como um motivo para ação ou inação humana sendo fundamental para entender como os seres humanos interagem uns com os outros e com seu ambiente de forma a promover saúde (COVENEY; BUNTON, 2003). As experiências que o indivíduo tem e lhe dão prazer são o principal argumento para manter o hábito das pessoas em tal atividade (CROSSLEY, 2006). Gonçalves e colaboradores (2015) definiram prazer quando relacionado a atividade física como sensação de bem-estar, diversão e a satisfação proporcionada pela prática regular dela ou de um esporte. Ekkekakis (2003) propôs a teoria do modo duplo que sugere que há uma relação inversa entre a intensidade do exercício, que pode ser mensurada tanto por meio de variáveis fisiológicas (p. ex., FC, VO₂ e ventilação pulmonar) quanto perceptuais (p. ex., PSE), e a sensação de prazer durante o exercício aeróbio. O interesse pela atividade e a importância que a pessoa dá é proporcional ao

prazer que ela sente ao praticar, sendo ele a dimensão chave para a motivação no esporte (GONÇALVES et al., 2015).

Alguns achados na literatura chegaram a abordar a relação entre a PSE e a resposta afetiva na prática de atividade física (BUZZACHERA et al., 2010; MEDEIROS et al., 2015), porém nenhum estudo tanto na esfera nacional quanto na internacional comparou a resposta afetiva e PSE ao realizar o jogo reduzido no futebol. Deste modo, o presente estudo teve como objetivo comparar a resposta afetiva e a PSE em jogos reduzidos praticados em campo grande (36 x 27m) e pequeno (27 x 18m) em jogadores de futebol da categoria sub-15.

MÉTODOS

Amostra

Participaram voluntariamente do estudo 31 adolescentes do sexo masculino com idade média de 14,7±0,24, média de peso de 59,7 quilos (±5,7), média de estatura de 171,1 centímetros (±7,8) e a média de experiência no esporte foi de 7,4 anos (±2,9) com média de tempo no clube de 22,7 meses (±9,0).

Todos praticavam regularmente o treinamento em futebol por mais de 6 (seis) meses em um clube da 1ª divisão da cidade do Rio de Janeiro. Os critérios de inclusão foram ter no máximo 15 anos e estar treinando de maneira sistematizada durante 6 meses num clube de primeira divisão. O único critério de exclusão adotado foi estar lesionado ou retornando de lesão a pelo menos 3 meses.

Os participantes foram notificados sobre a participação na pesquisa, e por se tratarem de sujeitos com idade inferior a 18 (dezoito) anos, os responsáveis legais assinaram termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa no Hospital Universitário Pedro Ernesto/UERJ e registrado sob o número 52519815.4.0000.5259.

Procedimentos



Em um primeiro momento ocorreu um aquecimento de 15 minutos. Após isto, as dimensões de campo de JRs foram demarcadas em grama natural. Cada JR foi realizado em um dia da semana e era a única atividade do treino. A composição das equipes foi realizada pelos membros da comissão técnica que tinham um amplo conhecimento sobre os jogadores, sendo executada de maneira com que elas estivessem equilibradas tecnicamente. Foram realizados 7 jogos, em formato de competição (quartas de final, semi final, e final), de cada dimensão de campo, grande (36x27m) e pequeno (27x18m), sendo analisados um total de 14 jogos. Em ambos os campos o jogo foi disputado no formato G+3 x 3+G (um goleiro oficial e três jogadores de linha), sem a regra de impedimento, com a duração de 4 (quatro) minutos (COSTA et al., 2011), com a presença da comissão técnica da categoria, e sem feedback verbal buscando motivar os atletas.

Avaliação da sensação de prazer/desprazer e escala de Borg

Os testes foram realizados após o final de cada jogo. Após isso, os atletas respondiam a respeito da sensação de prazer e da percepção subjetiva de esforço (PSE) em relação ao jogo reduzido. Foi utilizada uma escala de valência afetiva (HARDY; REJESKI, 1989) e a escala de Borg para PSE (BORG, 1998). A escala refere-se ao sentimento de prazer e desprazer durante a realização do exercício, variando de -5 (muito ruim) à +5 (muito bom). Já a escala de Borg refere-se à percepção de esforço realizado no exercício por cada atleta, variando de 6 (muito fácil) a 20 (exaustivo). Os dados foram apresentados em uma planilha e os jogadores deveriam responder o número que mais se adequava aquele momento. Vale ressaltar que o clube onde os dados foram coletados já realizava os protocolos desta pesquisa com os jogadores.

Análise estatística

Os dados coletados na presente pesquisa foram apresentados em suas médias e desvios padrão. O teste Kolmogorov-Smirnov demonstrou normalidade dos dados apresentados. Para comparação dos resultados entre cada variável foi utilizado o *teste t student* (SPSS for Windows® versão 24.0). O nível de significância adotado foi de 0.05. Foi calculado o *d* de Cohen para o tamanho de efeito das diferenças entre os resultados. As classificações do tamanho de efeito sugerem que valores superiores a 0,8 representam tamanho de efeito grande. Entre 0,8 e 0,2 são considerados tamanhos de efeito médios. Já valores inferiores a 0,2 são considerados tamanhos de efeito pequenos. O cálculo amostral foi realizado pelo software G*power 3.1.2. Assumimos um valor de efeito médio para relação entre as variáveis de 0,50, uma probabilidade de erro de 5% e um poder estatístico de 95% (FAUL et al., 2009).

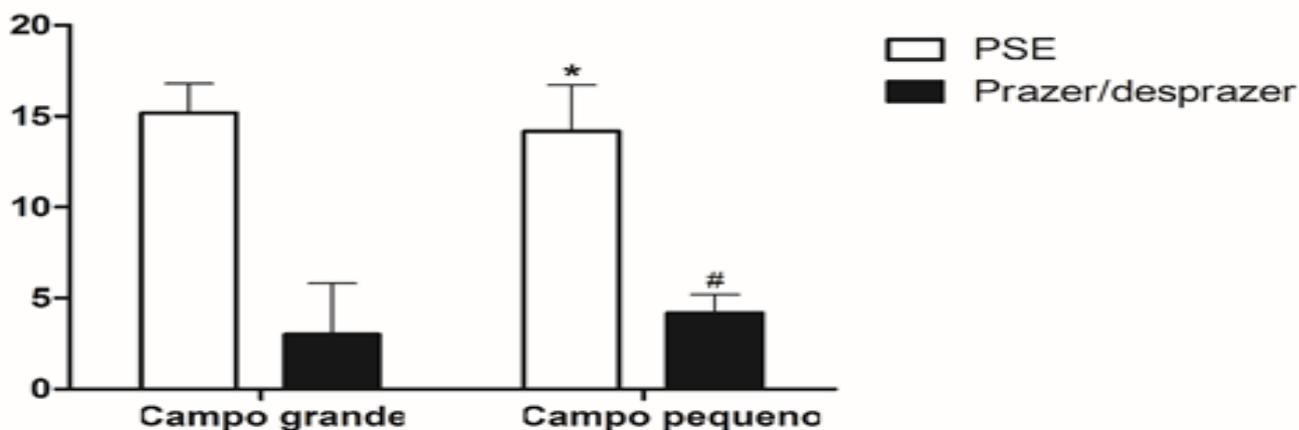
Resultados

Dentre todas as análises realizadas pode ser destacado que os jogadores apresentaram um maior prazer em realizar o jogo reduzido no campo pequeno ($4,2 \pm 1,0$) do que no campo grande ($3,0 \pm 2,8$). O prazer dos jogadores do sub 15 em jogar em campo grande foi 3, o que significa "bom". Já em campo pequeno foi 4,2, e dentro da escala este valor está entre o 3 (bom) e o 5 (muito bom). O tamanho de efeito das diferenças entre as médias foi de $d = 0,57$, sendo considerado um tamanho de efeito médio.

Em relação à percepção subjetiva de esforço, os jogadores apresentaram menor PSE em campo pequeno ($14,2 \pm 1,6$) do que em campo grande ($15,2 \pm 2,5$). Na escala de Borg, 14 significa "relativamente cansado" e 15 "cansativo". O tamanho de efeito das diferenças entre as médias foi de $d = -0,48$, sendo considerado um tamanho de efeito insignificante.



Figura 1 – Comparação da PSE e Prazer/desprazer entre o jogo realizado em campo grande e em um campo pequeno



*diferença significativa ($p < 0,05$) entre campo grande e campo pequeno; #diferença significativa ($p < 0,05$) entre campo grande e campo pequeno.

Nota 1: construção dos autores

DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo comparar a sensação de prazer/desprazer e a percepção subjetiva de esforço (PSE) entre jogos reduzidos praticados em campo grande (36 x 27m) e pequeno (27 x 18m) em jogadores de futebol sub-15. Como principais resultados pode ser destacado que os jogadores apresentaram um maior prazer ($4,2 \pm 1,0$) e menor PSE ($14,2 \pm 1,6$) em realizar o jogo reduzido no campo pequeno quando comparado ao campo grande ($3,0 \pm 2,8$ e $15,2 \pm 2,5$ respectivamente).

Em estudo semelhante, Costa e colaboradores (2011) compararam o desempenho tático de jogadores da categoria sub 15 em duas diferentes dimensões de campos. Os autores constataram que em jogos com campo menor (27x18) os jogadores produziram mais ações dos princípios táticos que são realizados próximos da bola, enquanto em campo maior (36x27) os princípios táticos que mais ocorreram foram realizados distante da bola. Além disso, no campo menor ocorreram menos erros de execução das ações que se relacionaram aos princípios táticos citados, tendo índices de performance tática maior. Em campo maior houve mais dificuldade para gerir o espaço de jogo e realizar com eficiência ações táticas. Considerando os resultados dos autores acima

com o presente estudo, entende-se que o maior percentual de acertos e maior eficiência para gerir o espaço de jogo no campo menor fizeram com que os jogadores sentissem mais prazer neste tipo de campo. Além disso, os autores citados também constataram que em campo menor há mais troca de posse de bola e, assim, uma maior dinâmica de jogo, fazendo com que os jogadores estejam mais próximos da bola, tornando o jogo mais prazeroso.

Segundo Casamichana e Castellano (2010), quanto menor a dimensão do campo mais finalizações, mais dribles e mais tempo a bola fica em jogo. Além disso, Costa e colaboradores (2011) concluíram em sua pesquisa que quanto menor o campo, mais vezes o time consegue recuperar a bola. Esses resultados podem, talvez, ser um indício para justificar o fato dos jogadores do presente estudo terem achado o jogo em campo menor mais prazeroso.

Com relação à PSE, alguns estudos já buscaram analisar o seu efeito durante os JRs e apresentaram resultado semelhante ao encontrado neste estudo. O estudo de Impellizzeri e colaboradores (2004) aplicou o método baseado na PSE para quantificar a carga interna do treino de futebol para, assim, avaliar suas correlações com métodos usados para determinar a carga interna de treinamento em JRS com base na resposta da frequência cardíaca



(FC) ao exercício. Logo, o PSE pode ser considerado um bom indicador da carga interna do treinamento por não requerer equipamento, ser prático, útil e controlar bem a carga. O estudo de Pasquarelli e colaboradores (2010) revisou investigações relacionadas aos JRs e sugeriu que a PSE pode dar avaliações mais fidedignas da intensidade do treino que a FC já que o sistema aeróbio e o anaeróbio estão ativos nos jogos reduzidos.

Ekkekakis (2003) propôs a teoria do modo duplo. Essa teoria suporta a ideia de que há uma relação inversa durante o exercício entre a intensidade e a sensação de prazer. A intensidade do exercício pode ser mensurada por variáveis fisiológicas como ventilação pulmonar, FC e VO₂ máximo ou por variáveis perceptuais como a PSE. De acordo com esta teoria, quanto maior a percepção subjetiva de esforço, menor a sensação de prazer. Além disso, exercícios com intensidades mais leves e de curta duração também causam respostas afetivas positivas. De acordo com os resultados encontrados no presente estudo que vão ao encontro com os achados na literatura, os jogadores da categoria sub 15 tiveram uma menor PSE em campo pequeno e, conseqüentemente, uma maior sensação de prazer.

Exercícios em maiores intensidades causam uma menor resposta afetiva, ou seja, menor sensação de prazer (EKKEKAKIS, 2003). Conforme o autor anterior, a resposta afetiva (prazer ou desprazer) tem potencial motivacional significativa para a realização do exercício, sendo quanto mais prazeroso, mais motivacional. Além disso, Dishman e colaboradores (1985) concluíram que os sentimentos de prazer e bem-estar durante e após o exercício são mais importantes para a continuidade do indivíduo na prática de atividade física do que a crença na saúde e nos benefícios da atividade física. Sendo assim, o jogo reduzido em campo menor pode ter sido mais prazeroso para os jogadores por ser

menos desgastante, já que neste estudo a PSE foi menor em jogos em campo pequeno.

Outros estudos mostraram que, o aumento da área em metros quadrados por jogador, faz com que a frequência cardíaca aumente (OWEN et al., 2004; WILLIAMS; OWEN, 2007) com aumento concomitante do lactato sanguíneo (RAMPININI et al., 2007). O estudo de Clemente e Rocha (2012) também concluiu que o aumento do espaço de prática de jogo aumenta os indicadores de intensidade como a FC e a PSE. Os mesmo autores ainda relatam que fica cada vez mais claro que quando se aumenta a área de jogo por jogador, os mesmos passam a ter um maior desgaste fisiológico e, conseqüentemente, uma maior PSE e FC.

CONCLUSÕES

O presente estudo concluiu que os jogadores da categoria sub 15 obtiveram uma maior sensação de prazer em campo menor quando comparado ao campo maior. Além disso, obtiveram uma menor percepção subjetiva de esforço em campo pequeno em relação ao campo grande.

Esses resultados mostram a importância de utilizar os jogos reduzidos em campos pequenos em treinos por serem mais prazerosos, motivarem mais, aumentarem o contato com a bola, facilitarem o processo de ensino-aprendizagem devido a um maior comprometimento causado pela maior sensação de prazer e, como já visto em diversos estudos, ajudarem a desenvolver habilidades técnicas e táticas. Além disso, este estudo preenche uma lacuna na literatura, pois não havia estudos analisando a resposta afetiva e a PSE em diferentes dimensões de campo em jogos reduzidos. O que limitou nossos achados foi a não utilização de marcadores internos metabólicos e frequência cardíaca.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARMSTRONG, Neil.; MCMANUS, Alison. Physiology of elite young male athletes. **The elite young athlete**: Karger Publishers, v. 56, 2011. p.1-22.



BORG, Gunnar. **Borg's perceived exertion and pain scales**. Human kinetics, 1998.

BUZZACHERA, Cosme Franklim e colaboradores. Comparison of the physiological, perception and affective responses during treadmill walking at self-selected pace by adult women of three different age groups. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 16, n. 5, p. 329-334, 2010.

CASAMICHANA, David; CASTELLANO, Julen. Time–motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: Effects of pitch size. **Journal of sports sciences**, v. 28, n. 14, p. 1615-1623, 2010.

CLEMENTE, Filipe; ROCHA, Rúben. Jogos reduzidos na educação física: efeitos na intensidade de prática. **Brazilian journal of biomotricity**, v. 6, n. 4, p. 254-260, 2012.

COVENEY, John; BUNTON, Robin. In pursuit of the study of pleasure: Implications for health research and practice. **Health**, v. 7, n. 2, p. 161-179, 2003.

CROSSLEY, Nick. In the gym: Motives, meaning and moral careers. **Body & society**, v. 12, n. 3, p. 23-50, 2006.

CRUZ, José Fernando A. Psicologia do desporto e da actividade física: natureza, história e desenvolvimento. In: CRUZ, José Fernando A. (Org.). **Manual de psicologia do desporto**. Braga, Portugal: Sistemas Humanos e Organizacionais, 1996.

COSTA, Israel Toledo da e colaboradores. Sistema de avaliação táctica no futebol (FUT-SAT): Desenvolvimento e validação preliminar. **Motricidade**, v. 7, n. 1, p. 69-84, 2011.

COSTA, Israel Toledo da e colaboradores. Relação entre a dimensão do campo de jogo e os comportamentos táticos do jogador de futebol. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 25, n. 1, p. 79-96, 2011.

EKKEKAKIS, Panteleimon. Pleasure and displeasure from the body: Perspectives from exercise. **Cognition & emotion**, v. 17, n. 2, p. 213-239, 2003.

FAUL, Franz e colaboradores. Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. **Behavior research methods**, v. 41, n. 4, p. 1149-1160, 2009.

FIFA. **Television Audience Report for the 2014 FIFA World Cup**. 2014.

FONSECA, Helder. **Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção?** contributos e implicações para a aprendizagem. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências do Desporto). Universidade do Porto, Porto, Portugal, 2006.

GARCIA, Jorge Diaz-Cidoncha e colaboradores. Quantification and analysis of offensive situations in different formats of sided games in soccer. **Journal of human kinetics**, v. 44, n. 1, p. 193-201, 2014.

GONÇALVES, Gabriel Henrique Treter e colaboradores. Motivos à prática regular de futebol e futsal. **Saúde e desenvolvimento humano**, v. 3, n. 2, p. 7-20, 2015.



HARDY, Charles J.; REJESKI, W. Jack. Not what, but how one feels: The measurement of affect during exercise. **Journal of sport and exercise psychology**, v. 11, n. 3, p. 304-317, 1989.

HELSEN, Werner; VAN WINCKEL, Jan; WILLIAMS, A. Marck. The relative age effect in youth soccer across Europe. **Journal of sports sciences**, v. 23, n. 6, p. 629-636, 2005.

IMPELLIZZERI, Franco e colaboradores. Use of RPE-based training load in soccer. **Medicine & science in sports & exercise**, v. 36, n. 6, p. 1042-1047, 2004.

KENNETT, David C.; KEMPTON, Tom; COUTTS, Aaron J. Factors affecting exercise intensity in rugby-specific small-sided games. **The journal of strength & conditioning research**, v. 26, n. 8, p. 2037-2042, 2012.

LIMA, Nuno João Cruz. **Jogos reduzidos em futebol: comportamento técnico-tático e variabilidade da frequência cardíaca em jogos de 3x3 e 6x6 com jogadores sub-13**. 47f. 2010. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real, Portugal, 2010.

MEDEIROS, Artur Lenno Rodrigues e colaboradores. Exercício aeróbio em intensidade autosselecionada atinge as recomendações para benefícios à saúde em homens sedentários. **Educação física em revista**, v. 8, n. 3, p. 10-25, 2015.

OWEN, Adam; TWIST, Craig; FORD, Paul. Small-sided games: the physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. **Insight**, v. 7, n. 2, p. 50-53, 2004.

OWEN, Adam e colaboradores. Heart rate responses and technical comparison between small-vs. large-sided games in elite professional soccer. **The journal of strength & conditioning research**, v. 25, n. 8, p. 2104-2110, 2011.

PAIM, Maria Cristina Chiemelo. Motivos que levam adolescentes a praticar o futebol. **Revista Digital**, v. 7, n. 43, 2001.

RAMPININI, Ermanno e colaboradores. Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. **Journal of sports sciences**, v. 25, n. 6, p. 659-666, 2007.

WILLIAMS, K.; OWEN, Adam. The impact of player numbers on the physiological responses to small sided games. **Journal of sports science & medicine**, v. 6, n. Suppl 10, p. 100, 2007.

Dados do autor:

Email: juliacastellano96@hotmail.com

Endereço: Rua São Francisco Xavier, 524, Bloco A, Sala 1006, Maracanã, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 20550-900, Brasil

Recebido em: 25/10/2018

Aprovado em: 26/03/2018

Como citar este artigo:

MARQUES, Julia Castellano; BEZERRA, Lucas Ometto; VASCONCELLOS, Fabrício Vieira do Amaral. Análise comparativa da resposta afetiva e da percepção subjetiva de esforço em jogos reduzidos em diferentes dimensões. **Corpoconsciência**, v. 23, n. 01, p. 58-65, jan./abr., 2019.