

CARGA INTERNA DE TREINAMENTO: A CONGRUÊNCIA DAS RESPOSTAS DE ATLETAS E TÉCNICOS ATRAVÉS DA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO DA SESSÃO.

ARRUDA, A.F.S. MOREIRA, A. KISS, M.A.P.D.

Departamento de Esporte, EEFÉ-USP, CNPQ.

INTRODUÇÃO

O treinamento físico pode ser descrito em função de seu processo e de suas respostas (IMPELLIZZERI, 2005). Para o monitoramento de tal processo, tipicamente, usa-se a mensuração de cargas externas.

Entretanto, o estímulo para as adaptações decorrentes do treinamento está diretamente ligado ao estresse fisiológico (carga interna) imposto aos atletas pela carga externa (VIRU, 2000). Sendo então, o controle de cargas internas, uma boa forma de mensuração de cargas.

Nesse sentido, a percepção subjetiva de esforço da sessão (PSE-sessão) é uma ferramenta prática para monitorar cargas internas de treinamento. Em relação a tal ferramenta, poucos estudos confrontam essas respostas com o esperado pelo técnico nas mesmas unidades de medida. Dessa maneira, o objetivo desse estudo é analisar a congruência entre a estimativa e o estímulo, além da sensibilidade dessa ferramenta.

MATERIAL E MÉTODOS

Sujeitos

Foram avaliadas 15 atletas de futebol, do sexo feminino, com idades entre 16 e 30 anos que participaram de um processo preparatório visando à participação do Campeonato Paulista Feminino.

Percepção subjetiva de esforço da sessão

A percepção subjetiva de esforço da sessão de treinamento foi quantificada através do cálculo do produto da duração da sessão, em minutos, e do conceito apontado como percebido para o esforço realizado, registrada 30 minutos após o término da sessão de treinamento. A carga interna mensurada é apresentada em unidades arbitrárias (UA).

Análise estatística

Os resultados são apresentados em forma de média e desvio padrão; o resultado do teste de Shapiro-Wilks revelou aderência dos dados à distribuição normal; o resultado do teste t para amostras independentes demonstra diferença significativa entre a PSE da sessão das atletas em relação a PSE da sessão do técnico.

RESULTADOS

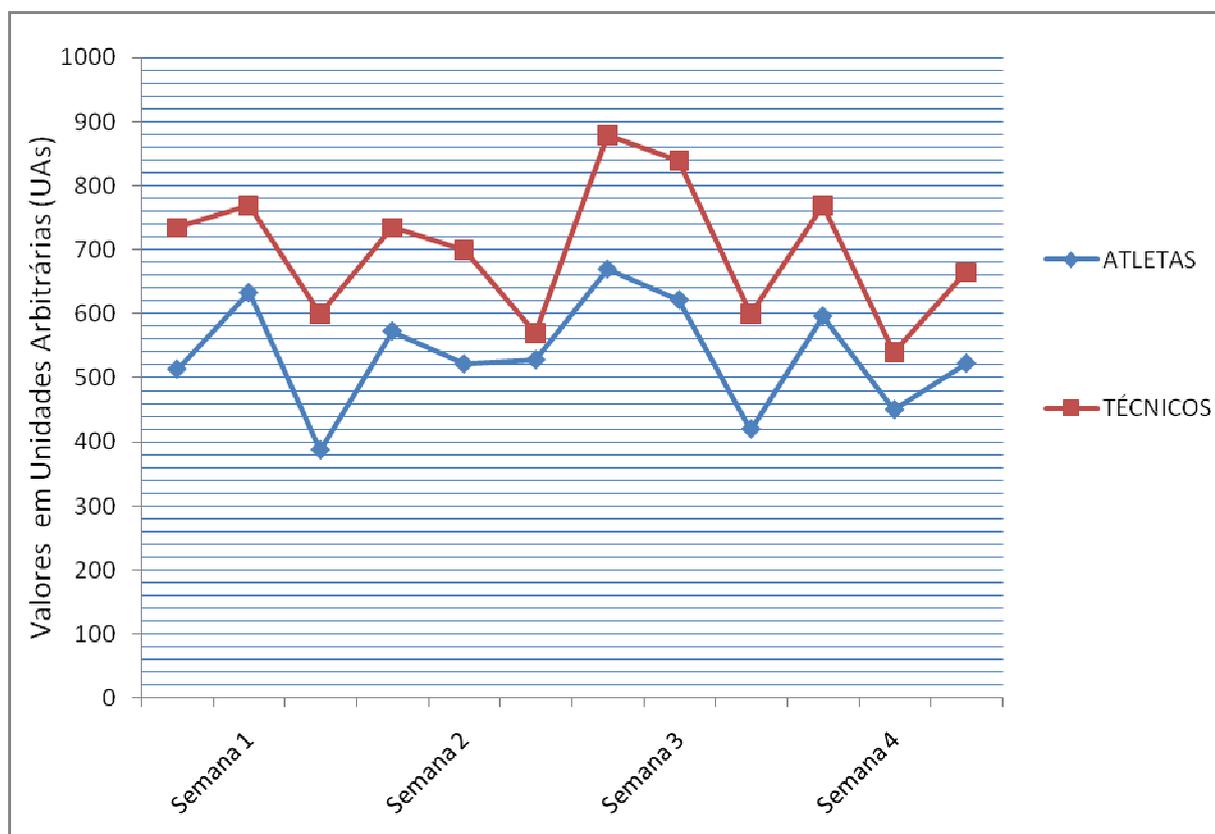
A tabela 1, que considera os valores absolutos da PSE-sessão das atletas e do técnico mostram uma diferença na magnitude das cargas de treinamento.

Tabela 1: PSE-sessão atletas e técnico

Sessões	ATLETAS	TÉCNICO
1	513,3	735
2	632,5	770
3	387,5	600
4	572,7	735
5	521,4	700
6	527,78	570
7	669,2	880
8	621,3	840
9	420	600
10	595,8	770
11	450	540
12	522,5	665

O gráfico 1 mostra congruência da dinâmica entre PSE-sessão das atletas em relação à do técnico.

Gráfico 1: Dinâmica da PSE-sessão ao longo da investigação



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse estudo preliminar, de acordo com estudos anteriores (FOSTER, 2001), mostra uma tendência aos atletas reportarem menores conceitos para sessões estimadas como fortes, entretanto há demonstração de congruência na dinâmica da PSE-sessão do técnico em relação às atletas, confirmando a sensibilidade do instrumento, mesmo que exista a necessidade de haver melhor planejamento dos técnicos para aproximar os valores esperados da carga interna sofrida pelo atleta. Com isso, conclui-se que há necessidade de maior aprofundamento no problema proposto, para que se demonstre a longo prazo a congruência entre a percepção da carga interna de atletas com a de técnicos.