

A PSE É UM INDICADOR ADEQUADO PARA MONITORAR A CARGA DE TREINAMENTO DE ATLETAS CADETES DE HANDEBOL FEMININO?

Helton Magalhães DIAS¹, Mariana de Freitas CORRÊA^{1,2}, Daniel Robert SUÁREZ², Luís Antônio SOUZA JÚNIOR¹, Marcelo VILLAS BOAS JUNIOR¹, Vania Hernandez de SOUZA¹; Luiz Felipe Faria de AZEVEDO FILHO¹, Maria Regina Ferreira BRANDÃO¹, Marcelo Callegari ZANETTI¹

¹ Universidade São Judas Tadeu – USJT, São Paulo, SP, Brasil;

² Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa – COTP, São Paulo, SP, Brasil

e-mail: helttondias@gmail.com

Introdução: Instrumentos de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) vêm sendo amplamente utilizados como método de monitoramento da carga de treinamento esportivo, porém, sua utilização isolada requer cuidado, em função dos diferentes perfis psicofísicos. **Objetivos:** Verificar a relação entre os escores de resiliência, otimismo e coping nas respostas de PSE. **Metodologia:** Participaram 14 atletas cadetes de handebol feminino, com idade de $15,36 \pm 0,63$ anos e experiência na modalidade de $4,29 \pm 1,38$ anos, participantes do Campeonato Paulista de Handebol de 2019. O monitoramento do treinamento foi realizado por meio da escala de PSE CR10, durante 2 meses e aplicadas 30 minutos após o término de cada sessão. Os constructos psicológicos foram avaliados com a *Brief Resilience Scale for Brazilian athletes* (resiliência), Teste de orientação de vida para o esporte (otimismo) e *Athletic Coping Skills Inventory-28* (coping). A associação dos escores de PSE e perfis psicológicos foram realizados com a correlação de Spearman. **Resultados:** O escore médio de PSE da equipe foi de $3,57 \pm 0,52$ e, em relação aos constructos psicológicos da equipe, foram observados escores médios de resiliência ($17,64 \pm 4,07$), otimismo ($14,71 \pm 2,05$) e total de recursos de coping ($50 \pm 8,62$), assim como cada dimensão de coping (Lidar com adversidades [$5,79 \pm 2,42$], Desempenho sobre pressão [$6,50 \pm 2,03$], Metas [$6,71 \pm 2,37$], Concentração [$6,71 \pm 2,13$], Liberdade de Preocupação [$8,07 \pm 2,23$], Confiança [$6,86 \pm 1,92$] e Treinabilidade [$9,36 \pm 1,65$]). Foram observadas pequenas correlações, porém significativas entre PSE e Desempenho sobre pressão ($r = 0,237$; $p = 0,000$) e PSE e Lidar com adversidade ($r = 0,185$; $p = 0,002$), sugerindo que atletas com maiores escores nestas dimensões podem executar atividades com maiores níveis de esforço. Foram observadas correlações inversas, de magnitude pequena, porém significativas entre PSE e Resiliência ($r = -0,170$; $p = 0,004$) e PSE e Liberdade de Preocupações ($r = -0,201$; $p = 0,001$). Esses resultados sugerem que atletas mais resilientes e que conseguem lidar com críticas relacionadas ao seu desempenho, apresentam menor PSE para a mesma tarefa. **Conclusões:** As associações entre PSE com resiliência e estratégias de enfrentamento sugerem que aspectos psicológicos podem influenciar as respostas de PSE, o que aponta para a importância de também se monitorar a carga externa, já que diferentes perfis psicofísicos podem gerar diferentes níveis de comprometimento atlético.

Palavras chaves: percepção subjetiva de esforço, handebol, psicologia do esporte

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.