

MODELO DE RESUMO

Métodos Objetivos e Subjetivos Utilizados no Controle das Carga Interna de Treinamento em Atletas Profissionais de Voleibol

Thiago Ferreira TIMOTEO, Paula Barreiros DEBIEN, Maurício Gattás BARA FILHO
Faculdade de Educação Física e Desportos – Universidade Federal de Juiz de Fora
(UFJF), Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil

e-mail: thiagoftimoteo@gmail.com

Introdução: A capacidade de monitorar precisamente as Cargas de Treinamento (CT) é um importante aspecto para a efetividade do processo de treinamento, uma vez que uma CT menor que adequada não resultará no desenvolvimento psicofisiológico necessário e uma carga excessiva pode gerar além de queda no rendimento um maior risco de lesões. Há uma variedade de ferramentas que podem ser utilizadas para obtenção da Carga Interna de Treinamento (CIT), dentre elas destaca-se métodos subjetivos como a Percepção Subjetiva de Esforço da Sessão (PSE da sessão) e métodos objetivos como as Zonas de Frequência Cardíaca (TRIMP). Sendo assim, o entendimento aprimorado das demandas da modalidade, associada a percepção dos atletas, pode ser de grande utilidade no que diz respeito ao monitoramento das CT. **Objetivo:** o presente estudo tem como correlacionar diferentes métodos de controle de CIT em jogadores profissionais de voleibol. **Métodos:** Foram avaliados 10 jogadores profissionais de voleibol do sexo masculino pertencentes a uma equipe que disputa torneios de nível nacional durante 10 sessões de treinamento. A CIT para cada sessão foi calculada utilizando três diferentes métodos: PSE da Sessão de Foster, Zonas de FC de Edwards e a variável “Training Load” (sendo última fornecida pelo Polar Team Pro baseado em medidas de FC, estimativa de consumo calórico e duração da atividade). Foi calculado o Índice de Correlação de Pearson, para relacionar as variáveis do CIT. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Juiz de Fora sob o parecer nº 1.129.492. **Resultados:** Houve correlação significativa entre todas as variáveis: PSE da sessão x TRIMP Edwards ($p \leq 0,001$, $r = 0,642$), PSE da sessão x Training Load ($p \leq 0,001$, $r = 0,590$) e TRIMP Edwards x Training Load ($p \leq 0,001$, $r = 0,984$) **Conclusão:** A introdução de recursos tecnológicos para monitoramento da CT ampliam as possibilidades de análises nessa área. A variável Training Load do sistema Polar apresentou boa correlação com métodos já consagrados na literatura (PSE da sessão e TRIMP). Os resultados do presente estudo ainda fortalecem a PSE da Sessão como um importante método para controle das CT no voleibol, uma vez que apresentou comportamento semelhante às variáveis provenientes do Polar Team Pro.

Palavras chaves: Carga de Treinamento, Voleibol, PSE.