

EFEITO DA PANDEMIA SOBRE A PERCEPÇÃO DA CARGA DE TREINAMENTO INTERNA: ESTUDO DE CASOS

Samanta Garcia Souza; José Agtônio Guedes Dantas; Franassis Barbosa de Oliveira; Nathalia de Lima Pinheiro Barbosa; Rina Marcia Magnani

RESUMO

A carga de treinamento pode ser subdividida em carga de treinamento interna (CTI), que incorpora todas as respostas biológicas, fisiológicas e psicológicas durante o treinamento esportivo, e carga de treinamento externa, que corresponde ao trabalho físico executado pelo atleta. A pandemia de Covid-19 impactou a percepção de atletas sobre demandas físicas e psicológicas. Objetivo: comparar a percepção da carga de treinamento interna em dois períodos de 15 semanas: em 2020 (isolamento) e 2021 (retorno aos treinos presenciais). Métodos: foram monitoradas duas paratletas de voleibol sentado do sexo feminino. As avaliações ocorreram por meio de questionário eletrônico, incluindo percepção de prontidão física, demanda física e psicológica dos treinos e qualidade do sono. Utilizou-se ainda o questionário Oslo Sport Training Research (OSTRC) para monitorar condições de saúde. As variáveis foram mensuradas em escala de 0 a 100. Resultados: Os valores médios e desvios padrão obtidos foram: qualidade do sono ($53,7 \pm 26,3$ em 2020; $42,9 \pm 30,8$ em 2021), prontidão física ($53,4 \pm 22,1$; $42,6 \pm 25,1$), demanda física ($54,8 \pm 20,4$; $58,1 \pm 29,8$) e demanda psicológica ($61,9 \pm 25,2$; $52,0 \pm 31,6$). Conclusão: observou-se redução na qualidade do sono e na prontidão física, aumento na percepção da demanda física e diminuição na percepção da demanda psicológica durante a pandemia.

Palavras-chave: carga de treinamento; qualidade do sono; pandemia

REFERÊNCIAS

Byrd-Bredbenner C, Quick V, Koenings M, et al. Relationships of cognitive load on eating and weight-related behaviors of young adults. *Eating behaviors*. 2016;21:89–94.

Clarsen B, Bahr R, Myklebust G, Andersson SH, Docking SI, Drew M, et al. Improved reporting of overuse injuries and health problems in sport: An update of the Oslo Sport Trauma Research Center questionnaires. *British journal of sports medicine*. 2020;54(7):390–6.

Impellizzeri FM, Marcora SM, Coutts AJ. Internal and external training load: 15 years on. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2019;14(2):270–3.

Schwellnus M, Soligard T, Alonso JM, Bahr R, et al. How much is too much?

(Part 2) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of illness. British journal of sports medicine. 2016;50(17):1043–52.