

RESUMO - PARADESPORTO

PERFIL E CARGA SEMANAL DE TREINAMENTO DE ATLETAS BRASILEIROS DE ESGRIMA EM CADEIRA DE RODAS DURANTE A TEMPORADA NACIONAL

Carlos Aguiar Ferreira Da Silva Neto (carlos.aguiar.neto@gmail.com)

Bruna Lopes De Alcântara (bruna.alcantara@iced.ufpa.br)

Cristielen Valadares Vestemberg (cristielenvaladares@gmail.com)

Angela Cristine Da Silva Corrêa (angela.correa@ics.ufpa.br)

Marília Passos Magno E Silva (profamariliamagno@gmail.com)

INTRODUÇÃO: A esgrima em cadeira de rodas tem se consolidado como modalidade de alto rendimento, caracterizada por elevadas demandas técnicas, táticas e físicas. A presença de diferentes categorias esportivas exige adaptações específicas na organização da carga e na preparação física e técnica dos atletas. Entretanto, ainda são escassos estudos que descrevam o perfil de treinamento de atletas brasileiros, limitando a compreensão das demandas da modalidade. **OBJETIVO:** Descrever o perfil e a carga semanal de treinamento de atletas brasileiros de esgrima em cadeira de rodas durante uma temporada nacional, considerando sexo e categoria esportiva. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo descritivo, observacional e transversal, com abordagem quantitativa, realizado no Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro, em São Paulo. Participaram atletas de esgrima em cadeira de rodas, de ambos os sexos, pertencentes às categorias esportivas A e B. Os dados foram coletados por meio de formulário eletrônico elaborado com base no Protocolo de Lesão

Esportiva no Esporte Paralímpico (PLEEP), contendo informações sobre frequência semanal, duração das sessões e volume de treinamento. O volume semanal foi calculado pela multiplicação entre frequência semanal e duração das sessões. As análises utilizaram média e desvio-padrão. RESULTADOS: Dos 86 atletas participantes dos três eventos esportivos da temporada nacional, 74 (86,04%) integraram o estudo. Desses, 44 (59,46%) eram do sexo masculino e 30 (40,54%) do sexo feminino, com média de idade de 34,37 ($\pm 10,87$) anos. Em relação à categoria esportiva, 48 (64,86%) pertenciam à categoria A e 26 (35,14%) à categoria B. O tempo médio de prática na modalidade foi de 5,56 ($\pm 6,09$) anos. A frequência semanal de treino na esgrima em cadeira de rodas foi de 2,78 ($\pm 1,01$) sessões, com duração de 2,22 ($\pm 0,80$) horas por sessão e volume semanal de 6,59 ($\pm 4,13$) horas. Atletas do sexo masculino apresentaram frequência semanal de 2,93 ($\pm 1,04$) sessões, duração de 2,30 ($\pm 0,90$) horas e volume semanal de 7,16 ($\pm 4,36$) horas, enquanto atletas do sexo feminino apresentaram frequência de 2,57 ($\pm 0,94$) sessões, duração de 2,07 ($\pm 0,84$) horas e volume semanal de 5,73 ($\pm 3,65$) horas. Atletas da categoria A apresentaram volume semanal médio de 6,43 ($\pm 4,27$) horas, enquanto atletas da categoria B apresentaram 6,87 ($\pm 3,89$) horas. Além disso, 56 atletas (75,68%) relataram realizar musculação e/ou outras modalidades paralímpicas, com frequência semanal de 2,96 ($\pm 1,32$) sessões, duração de 1,46 ($\pm 0,64$) horas e volume semanal de 4,48 ($\pm 3,34$) horas. Observou-se tendência de maior volume semanal entre atletas do sexo masculino, enquanto atletas das categorias A e B apresentaram valores semelhantes para frequência, duração e volume semanal de treinamento. CONCLUSÃO: Atletas brasileiros de esgrima em cadeira de rodas apresentam rotina de treinamento composta por prática específica da modalidade, musculação e/ou outras modalidades paralímpicas, com variabilidade individual na frequência, duração e volume semanal de treinamento. Observou-se tendência de maior volume semanal entre atletas do sexo masculino, enquanto atletas das categorias A e B apresentaram perfil semelhante de treinamento. Esses achados contribuem para a compreensão das demandas da modalidade e podem auxiliar no planejamento de estratégias de treinamento na esgrima em cadeira de rodas.

Palavras-chave: esgrima em cadeira de rodas; treinamento físico; esportes para pessoas com deficiência.