RESUMO - CONTROLE E MONITORAMENTO DE CARGA DE TREINAMENTO

RELAÇÃO ENTRE CARGA INTERNA DE TREINAMENTO E INDICADORES SUBJETIVOS DE BEM-ESTAR EM ATLETAS SUB-17 DE VOLEIBOL DURANTE O CAMPEONATO BRASILEIRO INTERCLUBES

Alan Medeiros De Sousa (alanmedeirs@gmail.com)

Enzo Oliveira (enzoorealee@gmail.com)

Charles Wothon Leal Da Silva (charleswotho@gmail.com)

INTRODUÇÃO: O monitoramento da carga de treinamento tem sido amplamente utilizado no esporte de alto rendimento como estratégia para controle da fadiga, otimização do desempenho e prevenção de sobrecargas. Em modalidades coletivas, especialmente nas categorias de base, o acompanhamento de indicadores subjetivos de bem-estar associados à carga interna pode auxiliar treinadores e comissões técnicas na tomada de decisão durante períodos competitivos. Entretanto, ainda são limitadas as investigações envolvendo atletas jovens de voleibol em contexto ecológico de treinamento e competição.

OBJETIVO: Investigar a relação entre carga interna de treinamento e indicadores subjetivos de bem-estar em atletas sub-17 de voleibol durante o Campeonato Brasileiro Interclubes.

MÉTODOS: Estudo observacional longitudinal retrospectivo realizado com atletas masculinos sub-17 de voleibol durante o período preparatório e competitivo do Campeonato Brasileiro Interclubes. Foram monitoradas variáveis de carga interna por meio da percepção subjetiva de esforço da sessão (PSE da sessão), duração do treino, carga semanal, monotonia e strain. Os indicadores subjetivos de bem-estar avaliados foram qualidade do sono, fadiga, dor muscular, estresse e humor. Os dados foram coletados diariamente através de plataforma digital de monitoramento esportivo ao longo de seis semanas. A carga interna foi calculada pelo produto entre PSE da sessão e duração do treino em minutos. Os dados foram analisados de forma descritiva, considerando o comportamento das variáveis ao longo do período monitorado.

RESULTADOS: Foram observadas oscilações importantes da carga interna de treinamento ao longo do período analisado, com semanas classificadas em condição de risco extremo pela razão aguda:crônica. A carga semanal apresentou variação entre 480,6 e 2485,8 unidades arbitrárias, acompanhada por alterações nos indicadores subjetivos de bem-estar. Semanas de maior carga e maior strain demonstraram tendência de redução da qualidade do sono, aumento da fadiga percebida e piora do humor dos atletas. Além disso, períodos de maior monotonia de carga estavam associados à manutenção de elevados níveis de estresse e dor muscular.

CONCLUSÃO: Os achados sugerem que maiores cargas internas de treinamento podem influenciar negativamente os indicadores subjetivos de bem-estar em atletas jovens de voleibol durante períodos competitivos. O monitoramento contínuo da carga interna associado às variáveis subjetivas de recuperação pode representar uma ferramenta importante para o controle da fadiga e individualização do treinamento em categorias de base.

Palavras-chave: voleibol; carga interna; monitoramento; bem-estar; treinamento esportivo.