RESUMO - CONTROLE E MONITORAMENTO DE CARGA DE TREINAMENTO

COMPORTAMENTO DOS INDICADORES SUBJETIVOS DE BEM-ESTAR DURANTE O CAMPEONATO BRASILEIRO INTERCLUBES EM ATLETAS SUB-17 DE VOLEIBOL FEMININO

Alan Medeiros De Sousa (alanmedeirs@gmail.com)

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

Enzo Oliveira (enzoorealee@gmail.com)

INTRODUÇÃO: O monitoramento subjetivo do treinamento tem sido amplamente utilizado no esporte competitivo como estratégia para controle da fadiga e otimização da recuperação. Em modalidades coletivas, períodos competitivos com elevada densidade de jogos e treinamentos podem impactar negativamente os indicadores psicofisiológicos de atletas jovens. Nesse contexto, o acompanhamento de variáveis subjetivas de bem-estar pode fornecer informações relevantes sobre a resposta das atletas às demandas competitivas.

OBJETIVO: Analisar o comportamento dos indicadores subjetivos de bem-estar durante o Campeonato Brasileiro Interclubes em atletas sub-17 de voleibol feminino.

MÉTODOS: Estudo observacional longitudinal retrospectivo realizado com atletas femininas sub-17 de voleibol durante o Campeonato Brasileiro Interclubes. Foram monitoradas diariamente variáveis subjetivas de bem-estar, incluindo qualidade do sono, fadiga, dor muscular, estresse e humor, além da

percepção subjetiva de recuperação (PSR), percepção subjetiva de esforço da sessão (PSE) e carga interna de treinamento. Os dados foram coletados por meio de plataforma digital de monitoramento esportivo ao longo do período competitivo. A carga interna foi calculada pelo produto entre PSE da sessão e duração do treino em minutos. A análise dos dados foi conduzida de forma descritiva considerando o comportamento das variáveis ao longo da competição.

RESULTADOS: A equipe apresentou carga semanal de 8045,3 unidades arbitrárias, monotonia de 1,68 e strain de 3145,4 durante o período analisado. Observou-se redução progressiva da percepção subjetiva de recuperação ao longo dos dias competitivos, com valores variando de 6,3 para 3,9. Além disso, foram identificadas alterações nos indicadores subjetivos de bem-estar, especialmente na qualidade do humor, que apresentou redução ao final da competição. A qualidade do sono e os níveis de fadiga também demonstraram oscilações ao longo do torneio, sugerindo acúmulo progressivo de fadiga competitiva.

CONCLUSÃO: O período competitivo do Campeonato Brasileiro Interclubes promoveu alterações nos indicadores subjetivos de bem-estar e recuperação em atletas sub-17 de voleibol feminino. O monitoramento contínuo dessas variáveis pode auxiliar treinadores e comissões técnicas no controle da fadiga e na tomada de decisão durante competições de curta duração e elevada demanda competitiva.

Palavras-chave: voleibol feminino; monitoramento; recuperação; bem-estar; carga interna.