RESUMO - CONTROLE E MONITORAMENTO DE CARGA DE TREINAMENTO

DINÂMICA DAS CARGAS DE TREINAMENTO A PARTIR DA PSE-SESSÃO DURANTE A PRÉ-TEMPORADA DE UMA EQUIPE DE FUTEBOL PROFISSIONAL

Ronaldo Angelo (ronaldoedfisica@gmail.com)

Vanessa Menezes Menegassi (vmmenegassi@uem.br)

Bruno Ocelli Ungheri (bruno.ungheri@ufop.edu.br)

João Paulo Pereira Rosa (joao.p.rosa@unesp.br)

Marcos Daniel Motta Drummond (zangmarcos@gmail.com)

INTRODUÇÃO: A quantificação da carga de treinamento constitui estratégia fundamental para o controle do processo de preparação esportiva no futebol, especialmente durante a pré-temporada, período caracterizado por elevada demanda fisiológica e maior risco de fadiga acumulada. Nesse contexto, a percepção subjetiva de esforço da sessão (PSE-sessão) tem sido amplamente utilizada por apresentar aplicabilidade prática, baixo custo operacional e sensibilidade para monitorar respostas individuais e coletivas ao treinamento. OBJETIVO: Descrever o comportamento da carga interna ao longo de cinco semanas de pré-temporada em uma equipe profissional de futebol por meio dos indicadores derivados da PSE-sessão. MÉTODOS: Participaram desse estudo 16 jogadores de um clube de futebol profissional com experiência em campeonatos estaduais de segunda divisão (21,04 ± 5,09 anos; 76,91 ± 7,15kg; 1,79 ± 0,06m; 8,90 ± 3,40% de gordura; 52,24 ± 3,42mlO2.kg-1.min -1).

A carga interna foi calculada a partir do método da PSE-sessão, escala CR-10, obtida pelo produto entre a duração da sessão e a percepção subjetiva de esforço reportada pelos atletas entre 15 e, até 30 minutos após o término da sessão. A partir desses valores foram calculados os seguintes indicadores semanais: carga semanal total, média da carga semanal (MS), desvio-padrão, coeficiente de variação (CV), monotonia e strain. Os dados foram analisados de forma descritiva. RESULTADOS: Houve variação importante das cargas internas ao longo da pré-temporada. A Semana 1 apresentou carga semanal total de 70.559 UA (MS: 434,47 ± 256,75, CV: 0,59), monotonia de 1,69 e strain de 119.398 UA, indicando elevada demanda fisiológica associada à baixa variabilidade das sessões. Na Semana 2 observou-se aumento da carga semanal para 81.046 UA (MS: 473,95 ± 307,90, CV: 0,65), mantendo-se elevada monotonia (1,54) e strain ainda superior (124.755 UA), caracterizando manutenção de elevada carga interna. Em contrapartida, a Semana 3 apresentou redução expressiva da carga semanal (64.388 UA, MS: 308,08 ± 348,16, CV: 1,13), acompanhada por redução acentuada da monotonia (0,88) e do strain (56.974 UA), sugerindo maior variabilidade entre as sessões. A Semana 4 apresentou os menores valores de carga semanal (39.411 UA, MS: 279,51 ± 305,95, CV: 1,09) e strain (36.005 UA), mantendo baixa monotonia (0,91). Já na Semana 5 ocorreu novo incremento da carga semanal (69.207 UA, MS: 427,20 ± 361,96, CV: 0,85), porém com monotonia moderada (1,18) e strain inferior às semanas iniciais (81.682 UA). CONCLUSÃO: Os achados sugerem que as semanas iniciais da pré-temporada foram caracterizadas por elevadas cargas internas associadas a maior monotonia e strain, indicando maior potencial de acúmulo de fadiga. Posteriormente, observou-se redução progressiva desses indicadores, acompanhada por aumento da variabilidade das cargas, especialmente na Semana 3. Esse comportamento pode representar estratégia de ajuste do processo de treinamento visando otimizar a recuperação e favorecer adaptações fisiológicas. Em conjunto, os resultados reforçam a utilidade da PSE-sessão como ferramenta prática e sensível para o monitoramento das cargas internas em equipes profissionais de futebol durante a pré-temporada.

Palavras-chave: percepção subjetiva do esforço; monotonia de treinamento; estresse de treinamento;.