



MONITORAMENTO DOS IMPULSOS DE TREINAMENTO DURANTE UM MACROCICLO DE TREINAMENTO DE UM TRIATLETA

Autores

ELTON JHONY DE ALMEIDA

(1)

LÚCIO FLÁVIO SOARES CALDEIRA

(7)

Categoria

Trabalho de TCC

Introdução

O triathlon é uma modalidade que envolve sucessivamente natação, ciclismo e corrida. Medidas de carga externa de treinamento são muito comuns no cotidiano das modalidades esportivas. Velocidade da corrida e distância do nado são exemplos de indicadores externos. (NAKAMURA et al., 2010). As adaptações fisiológicas decorrente ao estresse causado pelo treinamento está ligado a carga interna de treinamento (IMPELLIZZERI et al., 2005), podendo ser mensurada pela frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço (PSE) e concentrações sanguíneas de lactato (NAKAMURA; MOREIRA; AOKI, 2009). No Brasil em relação ao triathlon, pouco se conhece sobre a aplicação do monitoramento de sobrecarga interna para quantificar os índices de treinamento. Além disso, a avaliação da habilidade de recuperação entre as sessões são de grande valia para evitar o excesso de treinamento, podendo causar a síndrome do overtraining.

Objetivos

O objetivo deste estudo consiste em monitorar os impulsos de treinamentos em conjunto com a resposta de um indicador psicométrico (PSE-sessão e RESTQ-76 Sport) que avalia o estresse-recuperação em um atleta que esteve em preparação para a competição de triathlon Iron-Man.

Material e Métodos

Um estudo descritivo comparativo de caso (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007), com um atleta que esteve em preparação por 12 semanas para a competição de Iron-Man Brasil, Florianópolis. Participou desse estudo um atleta amador do triathlon com 38 anos, estatura de 192 cm massa corporal de 91 kg. Para monitorar os impulsos de treinamento foi utilizado o método de PSE da sessão (PSE-sessão) (FOSTER et al., 1996; 2001; FOSTER, 1998). Os efeitos psicométricos serão avaliados pelo questionário RESTQ-76 Sport (KELLMANN et al 2009), recentemente validado para língua portuguesa (COSTA; SAMULSKI, 2005). Para a análise de dados será utilizado a estatística descritiva (Média e Desvio Padrão), coeficiente de correlação de Pearson entre os índices de quantificação de carga pela PSE-sessão e com os escores RESTQ-76 Sport. O nível de significância foi de cinco por cento.

Resultados e Discussão

Os resultados demonstram que as diferenças planejadas entre as cargas externas sobre o atleta causaram mudanças nos indicadores de sobrecarga interna pelos índices de quantificação de treinamento pelo método de PSE-sessão. Nas duas últimas semanas das 12 estudadas, a sobrecarga demonstrou redução devido ao período de taper próximo a competição do Iron-Man. Os dados fornecido pelo REST-Q, também apresentou oscilações devido aos sintomas referentes as demandas de estresse e recuperação. Quando correlacionado os índices de quantificação com os escores do RESTQ-76 SPORT, a variável que mais se correlacionou com os índices do REST-Q foi à média da PSE da semana ($r = 0,37$ a $0,40$), sendo fraco-moderada.

Conclusão

Podemos concluir que a aplicação dos métodos de sobrecarga interna de treinamento pela PSE-sessão se mostrou válido, pela sensibilidade de fornecer índices que possam responder as respostas fisiológicas individuais do atleta estudado. Além disso, o uso em conjunto do RESTQ-76 Sport se mostrou interessante para melhor organizar as cargas planejadas de acordo com os escores de estresse e recuperação avaliados semanalmente.



Referências

- IMPELLIZZERI, F.M.; RAMPININI, E.; MARCORÀ, S.M. Physiological assessment of aerobic training in soccer. *Journal of Sports Sciences*, v.23, n.6, p.583-592, 2005.
- FOSTER, C. et al.. Athletic performance in relation to training load. *Wisconsin Medical Journal*, Madison, v.95, n.6, p. 370-374, 1996.
- FOSTER, C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Med. Sci. Sports Exerc.*, v.30, n. 7, p.1164-1168, 1998.
- FOSTER, C.; FLORHAUG, J.A.; FRANKLIN, J.; GOTTSCHALL, L.; HROVATIN, L.A.; PARKER, S.; DOLESHAL, P.; DODGE, C. A new approach to monitoring exercise training. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, v.15, n.1, p.109-115, 2001.
- NAKAMURA, F.Y.; MOREIRA, A.; AOKI, M.S. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável? *Revista da Educação Física*, 2009.

Legenda

- (1) Aluno Graduação Unopar**
- (7) Docente Unopar**