

**Título: Percepção subjetiva do esforço (PSE) e volume de treinamento no período preparatório do voleibol**

Autor(es) Daniel Gustavo Schimitz de Freitas\*; Danilo Reis Coimbra; Francine Andrade; Roberto Santos Elias; Filipe Quirino Cipriani

E-mail para contato: danielschimitz@yahoo.com.br

IES: FESJF / Minas Gerais

Palavra(s) Chave(s): percepção do esforço; carga de treino; voleibol; fase pré-competitiva; alto rendimento

**RESUMO**

O objetivo do presente trabalho foi descrever o comportamento da Percepção Subjetiva do Esforço (PSE) durante a fase preparatória de uma equipe de alto rendimento de voleibol e verificar a correlação do volume de treinamento com a PSE no voleibol. Quinze atletas profissionais de voleibol do sexo masculino (idade  $24,0 \pm 3,5$  anos; massa corporal:  $96,5 \pm 10,2$  Kg; estatura  $194,3 \pm 6,7$  cm; % de gordura  $14,5 \pm 5,4$ ), que competiam em nível nacional, participaram do estudo. Durante o período preparatório, os atletas foram submetidos a três microciclos de treinamento, que compreenderam 7 semanas. Os microciclo 1 e 2 foram compostos por 2 semanas cada um, enquanto que o microciclo 3 foi composto por 3 semanas. Foram realizadas 54 sessões em 37 dias ao longo do período preparatório. O Microciclo 1 foi composto por 58,42% de treino físico e 41,58% treino técnico. No microciclo 2 treinou-se 42,71% físico e 57,29% técnico, enquanto que no microciclo 3 foi inserido o trabalho tático, sendo composto por 52,76% de físico, 36,07% técnico e 11,17% tático, além de quatro amistosos com duas equipes diferentes na semana 6. Os treinamentos físicos foram compostos por exercícios de hipertrofia na sala de musculação, cinco vezes por semana, circuitos de estímulo aeróbio, 2 vezes por semana e circuito de treinamento funcional, 3 vezes por semana, além de alongamentos e aquecimento dinâmico antes de iniciar a sessão. No treinamento técnico houve a predominância de habilidade e domínio (toque, manchete), defesa, saque do chão e levantamento. O treino tático, iniciado somente na semana 5, foi enfatizado o posicionamento do sistema defensivo e algumas combinações de ataque. É importante ressaltar que apenas na semana 5 iniciaram os trabalhos técnicos e táticos que exigiam saltos, como saque, ataque e bloqueio, visando uma melhor sustentação e progressão nessa qualidade. Após cerca de 30 minutos do término de cada sessão, os atletas responderam à seguinte pergunta: "Como foi o seu treino?". A resposta ao questionamento foi obtida a partir da escala de PSE de 10 pontos. Por meio deste procedimento o estresse interno individual de cada sessão foi quantificado. O volume líquido total de cada sessão foi mensurado em minutos. A estatística descritiva para PSE é apresentada como média. Ainda, foi utilizado o teste de correlação de Pearson e, para as análises, utilizou-se o software SPSS 17.0. Os valores da PSE médio para cada sessão e os respectivos volumes em minutos, entre parênteses, foram: Semana 1 - 2,9 (123); 4,1 (126); 3,3 (53); 4,6 (135); Semana 2 - 4,1 (52); 4,3 (87); 4,6 (98); 2,8 (60); 3,4 (91); 5,1 (117); 5,0 (158); Semana 3 - 3,5 (53); 3,9 (132); 6,9 (129); 3,6 (112); 4,0 (110); 5,1 (144); 4,1 (111); 6,6 (115); 4,8 (109); Semana 4 - 3,4 (128); 3,9 (109); 6,3 (157); 3,3 (123); 5,1 (123); 6,5 (123); 3,3 (135); 5,2 (108); Semana 5 - 3,6 (135); 4,5 (109); 5,7 (83); 4,1 (59); 5,4 (147); 5,5 (88); 3,9 (59); 4,2 (123); 4,9 (103); 3,3 (59); Semana 6 - 4,7 (145); 4,4 (77); 3,7 (50); 5,4 (83); 4,2 (82); 6,9 (99); 5,7 (113); 5,7 (86); 5,4 (55); 4,3 (80); Semana 7 - 4,1 (150); 4,9 (102); 4,0 (132); 4,5 (84); 4,7 (148); 3,5 (111); 3,9 (98); 3,0 (73); 4,2 (102). A correlação do volume líquido de cada sessão com a PSE dos atletas foi: Semana 1  $r=0,48$ , semana 2  $r=0,64$ , semana 3  $r=0,48$ , semana 4  $r=0,83$ , semana 5  $r=0,41$ , semana 6  $r=0,44$  e semana 7  $r=0,73$ . Não foi observada correlação estatisticamente significativa entre o volume líquido de cada sessão e a PSE média dos atletas. Os resultados mostram que, assim como em outros esportes coletivos, os valores da PSE não tem correlação com o volume, sendo influenciada principalmente pela intensidade, o que justifica a utilização do produto destas duas variáveis para quantificar a carga de treino no voleibol. Assim, pode-se concluir que a PSE pode ser utilizada para quantificar o estresse de treino e como referência no planejamento e monitoramento do treinamento neste esporte.