

# MONITORAMENTO DA CARGA DE TREINO EM JOGADORAS DE VOLEIBOL DE PRAIA: UM ESTUDO DE CASO

XXXVII Encontro de Iniciação Científica

Ana Denise de Souza Andrade, NYCAELLE MEDEIROS MAIA, CLÁUDIO OLIVEIRA ASSUMPÇÃO, MÁRIO ANTÔNIO DE MOURA SIMIM, Alexandre Igor Araripe Medeiros

**Introdução:** A Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC) e o Countermovement Jump (CMJ) vem sendo utilizados com frequência no monitoramento das respostas ao treinamento, tanto nas modalidades coletivas como individuais. No entanto, a literatura específica é escassa no que diz respeito ao monitoramento da carga de treino em jogadoras de voleibol de praia. **Objetivo:** Monitorar a carga de treino considerando a especialização funcional das jogadoras de voleibol de praia. **Métodos:** Participaram da pesquisa duas jogadoras de voleibol de praia (defensora: 25 anos, 84,0 kg, 1,74 m, 22,7% de gordura; bloqueadora: 20 anos, 87,0 kg, 1,94 m, 22,1% de gordura). Foram monitoradas  $12 \pm 1,5$  sessões de treino (tático-técnico) realizados no período da tarde. Previamente ao início e logo após o final das sessões de treino foram coletados: a VFC durante 1 minuto, através do ithlete Finger sensor e um smartphone; e a impulsão vertical, realizando 6 CMJ sobre uma plataforma de contato (Chronojump Boscosystem). A carga interna de treino foi obtida pelo produto da duração e percepção subjetiva de esforço do treino, expressa em unidades arbitrárias (UA). Inicialmente, os dados foram analisados utilizando estatística descritiva. Para comparação das variáveis entre as sessões (pré e pós), o delta percentual ( $\Delta\%$ ) foi calculado. **Resultado:** A defensora apresentou maiores reduções para VFC (Pré =  $75,36 \pm 4,87$  e Pós =  $61,14 \pm 7,22$ ;  $\Delta = -18\%$  vs. Pré =  $74,50 \pm 5,21$  e Pós =  $72,57 \pm 5,22$ ;  $\Delta = -2\%$ ) e CMJ ( $42,55 \pm 2,43$  cm e Pós =  $41,35 \pm 2,07$  cm;  $\Delta = -3\%$  vs. Pré =  $37,54 \pm 2,30$  cm e Pós =  $37,30 \pm 1,53$  cm;  $\Delta = -1\%$ ). No entanto, a carga da sessão foi maior ( $\Delta = 6\%$ ) para a bloqueadora do que para a defensora ( $510,07 \pm 190,51$  UA e  $482,00 \pm 98,15$  UA, respectivamente). **Conclusão:** Apesar da defensora apresentar maiores reduções na VFC e no CMJ, a bloqueadora obteve a maior carga de treinamento.

**Palavras-chave:** Carga de treino. especialização funcional. percepção de esforço. carga interna e externa.