

RESUMO

O presente estudo teve como objetivos 1) comparar a percepção da intensidade da carga de treinamento planejada pelo técnico com a intensidade percebida pelos atletas; 2) analisar a relação entre a carga externa de treinamento representada pelo volume e intensidade e a carga interna obtida pela PSE da sessão; e 3) verificar o comportamento do estado de recuperação e dos níveis de rendimento em função das cargas externas e internas em atletas juvenis de natação. Participaram do estudo 17 atletas juvenis de natação de ambos os sexos ($15,2 \pm 0,57$ anos; $59,7 \pm 5,7$ kg e $170,1 \pm 6,3$ cm). Diariamente, antes da sessão de treinamento, os atletas responderam a escala de TQR e o treinador respondeu a Escala de PSE conforme planejou seu treino. Ao final de cada sessão, os atletas responderam a Escala de PSE e o treinador anotou o volume total a intensidade e a duração da sessão. Os atletas também responderam ao RESTQ no primeiro dia de coleta, após o Campeonato Estadual e após o Campeonato Nacional. Os resultados oficiais de cada atleta em cada prova foram convertidos em *International Point Score* (IPS), para análise do rendimento. Para a análise dos dados, utilizaram-se os programas estatístico Statistica (versão 8.0) e SPSS (versão 19.0) e nível de significância de 5% em todas as análises. Os principais achados indicaram que as maiores incompatibilidades entre as percepções de atletas de natação e seu treinador estão na categoria moderada. Porém, em intensidades extremas (treinos leves ou pesados) os atletas perceberam as sessões dentro do proposto. A carga interna apresentou maiores valores de correlação com o volume total nadado, além de a PSE da sessão sofrer maior influência das variáveis relacionadas ao volume aeróbio, do que das relacionadas ao volume anaeróbio. Houve aumento dos níveis de recuperação, apesar da não alteração do rendimento entre as três competições. Durante a competição principal, os atletas tinham uma menor autoeficácia, aceitação pessoal e qualidade do sono e um maior estresse geral, mas que não foram suficientes para alterar significativamente a relação recuperação-estresse do RESTQ. Sugere-se que futuros estudos correlacionem as variáveis de carga interna e externa também com variáveis fisiológicas, para verificar possíveis diferenças nos resultados.

Palavras-chave: Treinamento desportivo; Percepção Subjetiva de Esforço da sessão; Controle da carga de treinamento; Natação.