

## RESUMO

O treinamento esportivo de jovens atletas precisa ser subsidiado por informações precisas e fidedignas sobre a intensidade dos treinamentos, estágio de maturação biológica e como diferentes grupos reagem aos estímulos de treinamento. Os objetivos do presente estudo foram: 1) Verificar se há associação entre o nível de desempenho esportivo, maturação biológica e o gênero na Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) do treinamento; 2) Verificar se treinadores conseguem estimar com precisão a PSE dos atletas nas sessões de treinamento. Participaram do estudo 75 atletas de atletismo, com idade de  $14,4 \pm 0,8$  anos, massa corporal de  $55,8 \pm 11,7$  kg e  $165,6 \pm 9,0$  cm de altura. Todos tinham, pelo menos, seis meses de prática de atletismo e a maior parte treinava de 5 a 6 vezes por semana. O protocolo experimental durou 7 dias consecutivos, os seguintes testes foram utilizados para avaliar o desempenho esportivo no primeiro dia: Corridas de 75, 250 e 1000 metros, salto em distância e arremesso do peso. 48 horas depois foram prescritas e acompanhadas 5 sessões de treinamento de atletismo, uma para cada teste de desempenho, com intervalo de 24 horas entre elas. O estágio de maturação biológica foi avaliado pelo método do percentual da estatura matura predita (% EMP). Não houve associação estatisticamente significativa entre o nível de desempenho esportivo e a PSE; não houve diferença da PSE entre os grupos normaturos e avançados (meninos) atrasados e normaturos (meninas). Meninas indicam maior valor de PSE nos treinos de 250 e 1000 metros, quando comparadas aos meninos. Não houve diferença na PSE dos atletas com a estimada pelos treinadores (meninos, meninas e grupo todo), entretanto, não ocorreu também a concordância relativa as intensidades leve, moderada e pesada. Não houve concordância entre as intensidades em cada sessão. Treinadores de atletismo subestimam a intensidade leve e superestimam as intensidades moderada e pesada, quanto as meninas tem maior dificuldade para estimar as cargas. Os resultados indicam que a PSE não é influenciada pelo nível de desempenho esportivo e estágio maturacional, em atividades com característica de resistências de velocidade e aeróbia meninas indicam maiores valores de PSE e os treinadores não conseguem estimar com precisão a PSE dos atletas nas sessões de treinamento.

**Palavras-Chave:** Treinamento Esportivo, Percepção Subjetiva de Esforço e Maturação Biológica,