

RESUMO

O objetivo do estudo foi monitorar a carga de treinamento (CT) de jovens atletas do sexo feminino da modalidade Handebol através de método objetivo (Frequência cardíaca) e subjetivo (Percepção Subjetiva do Esforço), caracterizando a CT da modalidade, identificando a relação entre os métodos objetivo e subjetivo, assim como a relação entre cargas de treinos e jogos, além da relação entre as CT apresentadas em cada posição. Esse monitoramento ocorreu em dois estudos, sendo o primeiro (Estudo 1) com 14 atletas de uma equipe filiada à Federação Mineira de Handebol, durante doze sessões de treinamento, envolvendo treinos e jogos amistosos, as quais foram monitoradas através da Frequência Cardíaca (FC), com uso do Polar Team Pro, sendo a CT estabelecida com a utilização do TRIMP de Edwards, estabelecendo-se o percentual em que a atleta permaneceu em cada uma das cinco zonas de FC. No segundo estudo (Estudo 2), foram monitoradas 10 atletas de uma equipe filiada à Federação Mineira de Handebol, durante onze semanas de treinamento, envolvendo oito semanas de preparação e três semanas de competição. Todas as sessões de treino e jogos foram monitoradas quantificando a CT através da Percepção Subjetiva do Esforço (PSE). Os resultados mostraram característica oscilatória das cargas em ambos os estudos, com relação positiva e moderada e estatisticamente relevante ($r = 0,36$; $p < 0,001$) entre os métodos objetivo e subjetivo de controle de carga, sendo que as maiores diferenças entre os métodos foram observadas nas sessões em que a PSE da sessão foi mais alta, o que pode sugerir uma limitação desse método. Maiores cargas foram obtidas nos treinos (265,8 U.A.) no Estudo 1 e no período preparatório (451 U.A.) no Estudo 2 com relação aos jogos (190,1 U.A.) no Estudo 1 e período competitivo (291 U.A.) no Estudo 2, com diferenças estatisticamente significativa ($p < 0,001$) para ambos os estudos e tamanho do efeito elevado ($d = 1,05$) para o Estudo 1 e para o Estudo 2 ($d = 0,86$). As armadoras apresentaram maiores cargas com relação as pivôs e pontas respectivamente, não sendo observadas diferenças estatisticamente significativas ($p\text{-valor} = 0,34$) possivelmente devido a faixa etária da equipe, onde as atletas mais aptas costumam jogar nas armações e participarem mais efetivamente das ações. Conclui-se que tanto o método objetivo (TRIMP FC), quanto o método subjetivo (PSE da sessão), são úteis e eficazes para monitorar a CT na modalidade Handebol, havendo relação positiva entre eles. O equipamento Polar Team Pro, oferece dados de grande importância para uma análise mais profunda de variáveis como distâncias percorridas, números de sprints, médias de velocidade, assim como o monitoramento em tempo real da FC e das zonas de FC. Se mostrando uma ferramenta de grande valor para o controle das cargas de treinos e jogos. A PSE se mostrou um método simples, de baixo custo e que pode refletir de forma adequada as respostas psicofisiológicas dos atletas, embora sua subjetividade seja um fator limitador. As CT são maiores em treinos do que em jogos, seja quando esses são observados por sessão ou por semana. As armadoras apresentaram maiores CT, seguido pelas pivôs e pontas respectivamente. Essas informações são de grande utilidade para a prescrição das CT específicas para cada posição. As CT se apresentaram mais altas nos períodos preparatórios em relação aos períodos competitivos. Tendo um aumento nas semanas que antecedem as competições.

Palavras-chave: Carga de treinamento; Jovens atletas; Handebol.