

RESUMO

Introdução: A relação entre a Carga de Treinamento (CT) e a incidência de lesões já foi observada em diversas modalidades esportivas. No entanto, existem muitos questionamentos sobre a melhor forma de mensurar e analisar os dados de CT na tentativa de reduzir os riscos de lesão. Gabbett (2016) propôs uma razão entre carga de trabalho aguda e crônica denominada Acute:Chronic Workload Ratio (ACWR). Existem atualmente diferentes abordagens para o cálculo da ACWR e não existe unanimidade sobre a melhor forma de realizar esse cálculo. Apesar de uma vasta literatura sobre o monitoramento da carga de treinamento no voleibol pouco se sabe ainda sobre a relação desses dados com as lesões nesse esporte. **Objetivo:** Analisar a relação entre a carga de treinamento e a incidência de lesões em atletas profissionais de voleibol masculino. **Métodos:** A amostra foi composta por 43 jogadores de voleibol do sexo masculino ($23,04 \pm 5,23$ anos, $192,99$ cm, $88,97 \pm 12,26$, kg) integrantes de uma equipe que disputava torneios de nível nacional durante três temporadas. Foram coletados diariamente os dados referente a Carga de Treinamento e lesões. O monitoramento da Carga de Treinamento foi realizada através do método de Percepção Subjetiva do Esforço da Sessão e calculada a ACWR de diferentes formas. Para registro de lesões utilizou-se Formulário de Vigilância de Lesões. **Resultados:** Foram contabilizadas 13283 horas, durante 8021 sessões individuais de treinamentos e jogos. Neste período aconteceram 108 lesões gerando uma incidência total de 8,13 lesões/1000 h. A Pré-Temporada apresentou maior Carga de Treinamento e maior incidência de lesões quanto comparado ao período competitivo. Dentre todas as análises das métricas de CT, os maiores valores de risco de lesão foram observados na ACWR EWMA 7:21 e ACWR EWMA 7:28, ambas acopladas, nos períodos de Pré-Temporada. Observou-se que a maior parte das sessões de treinamentos e jogos encontravam-se em faixas de ACWR “baixa a moderada” e “modera a alta”. Conseqüentemente a maior parte das lesões também aconteceram quando os atletas apresentavam valores de ACWR dentro dessas categorias.

Palavras-chave: carga de treinamento, voleibol, lesões.

ABSTRACT

Introduction: The relationship between Training Load (TL) and injury incidence was observed in different sports. However, there are many questions about the best way to measure and analyze CT data to reduce the risk of injury. Gabbett (2016) proposed a ratio between acute and chronic workload called Acute: Chronic Workload Ratio (ACWR). Currently, there are different approaches for calculating ACWR and there is no consensus on the best way to perform this calculation. Despite the vast literature on monitoring the training load in volleyball, little is known about the relationship between training and injuries in this sport.

Objective: To analyze the relationship between training load and injuries in professional male volleyball athletes.

Methods: The sample consisted of 43 male volleyball players (23.04 ± 5.23 years, 192.99 cm, 88.97 ± 12.26 , kg) from a team that competed in national level tournaments for three seasons. Data on training load and injuries were collected daily. The monitoring of the Training Load was carried out using the Session Rating of Perceived Exertion method and the ACWR was calculated in different ways. The International Volleyball Federation Injury Surveillance System was used to record injuries.

Results: 13283 hours were counted during 8021 individual training and game sessions. In this period there were 108 injuries and a total incidence of 8.13 injuries / 1000 h. The Pre-Season had a higher training load and a higher incidence of injuries compared to the competitive period. Among all the analyzes of the TL metrics, the highest values of risk of injury were observed in ACWR EWMA 7:21 and ACWR EWMA 7:28, both coupled, in the Pre-Season periods. It was observed that most training sessions and games were classified in ACWR ranges "low to moderate" and "moderate to high". Consequently, most injuries also occurred when athletes had ACWR values within these categories.

Key-words: training load, volleyball, injuries.