

RESUMO

O monitoramento da carga interna de treinamento em esportes de combate tem sido amplamente utilizado para compreender as respostas fisiológicas e perceptivas dos atletas durante períodos de preparação. Contudo, ainda são escassos estudos que investigaram conjuntamente a percepção subjetiva do esforço da sessão (PSE-sessão), a qualidade total de recuperação (QTR) e testes específicos de desempenho em atletas de jiu-jitsu brasileiro (BJJ). Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi monitorar as cargas internas de treino por meio da PSE-sessão, da QTR e dos testes de pegada no quimono (TPQ) isométrico e dinâmico em atletas de BJJ durante um período preparatório para o campeonato nacional. Participaram do estudo 15 atletas do sexo masculino ($22 \pm 4,7$ anos), graduados em faixa marrom ou preta. O monitoramento da carga de treino foi realizado durante oito semanas, sendo registradas a PSE-sessão, a duração dos treinos e a QTR. A partir dessas variáveis, foram calculadas a carga interna de treinamento (CIT), a carga de treino semanal total (CTST), a monotonia e o strain. O desempenho nos testes TPQ isométrico e dinâmico, e percentual de gordura foram medidos antes, na 3ª, 6ª e 8ª semana de treinamento. Os resultados demonstraram aumento da CTST nas semanas iniciais do período preparatório, acompanhado por redução dos valores de QTR ao final das semanas de maior sobrecarga, sugerindo acúmulo de fadiga. A monotonia manteve-se abaixo de valores associados ao risco aumentado de sobrecarga (< 2 U.A.), enquanto o strain apresentou valores elevados ao longo do período da 2ª a 8ª semana (> 5.000 U.A.). Adicionalmente, observou-se melhora no desempenho dos testes TPQ isométrico e dinâmico e redução do percentual de gordura na 8ª semana, embora não tenha sido identificada associação direta entre a carga interna de treinamento e o desempenho nos testes TPQ isométrico e dinâmico. Conclui-se que a PSE-sessão, a QTR e os testes TPQ mostraram-se ferramentas úteis para o monitoramento do treinamento em atletas de BJJ durante o período preparatório, permitindo identificar alterações na carga interna, no estado de recuperação e no desempenho específico ao longo do treinamento.

Palavras-chave: BJJ; carga de treino; PSE-sessão; QTR; TPQ.

ABSTRACT

Monitoring internal training load in combat sports has been widely used to understand athletes' physiological and perceptual responses during preparatory periods. However, studies investigating the combined behavior of session rating of perceived exertion (session-RPE), total quality recovery (TQR), and sport-specific performance tests in Brazilian jiu-jitsu (BJJ) athletes remain scarce. Therefore, the aim of the present study was to monitor internal training loads using session-RPE, TQR, and isometric and dynamic kimono grip tests (KGT) in BJJ athletes during a preparatory period for the national championship. Fifteen male athletes (22 ± 4.7 years), holding brown or black belts, participated in the study. Training load monitoring was conducted over eight weeks, during which session-RPE, training duration, and TQR were recorded. Based on these variables, internal training load (ITL), total weekly training load (TWTL), monotony, and training strain were calculated. The isometric and dynamic KGT performance and body fat percentage were measured at four time points throughout the preparatory period (i.e., at baseline, and during the 3rd, 6th and 8th weeks). The results demonstrated an increase in TWTL during the initial weeks of the preparatory period, accompanied by reductions in TQR values at the end of weeks characterized by higher training overload, suggesting fatigue accumulation. Monotony remained below values associated with an increased risk of overload (< 2 U.A.), whereas training strain showed elevated values throughout the monitoring period (> 5.000 U.A.). Additionally, improvements were observed in isometric and dynamic KGT performance and a reduction on body fat percentage at the 8th week, although no direct association was identified between internal training load and performance in the isometric and dynamic KGT. In conclusion, session-RPE, TQR, and KGT proved to be useful tools for monitoring training in BJJ athletes during the preparatory period, enabling the identification of changes in internal load, recovery status, and sport-specific performance throughout training.

Keywords: Brazilian jiu-jitsu; internal training load; session rating of perceived exertion; total quality recovery; kimono grip test; training monitoring.