

MONITORAMENTO DA CARGA E RECUPERAÇÃO NO TRIATHLON: ESTUDO DE CASO DESCRITIVO NA CATEGORIA *YOUTH*

Rodrigo Dantas CAMPOS, Willian Jorge MENDES, Jhenipher Moniky ROSOLEM, Felipe de ORNELAS, Charles Ricardo LOPES, Tiago Volpi BRAZ
Faculdade de Americana – FAM, Americana, São Paulo, Brasil

e-mail: rodrigo.dantas@outlook.pt

Introdução: O monitoramento de atletas através do controle das respostas das cargas de treinamento tem sido muito utilizado na atualidade. É possível obter informações que auxiliem treinador/comissão técnica na tomada de decisões para estruturação da sequência de treinamento. Para isso, podem ser utilizadas ferramentas acessíveis e de baixo custo como Percepção Subjetiva de Esforço (PSE), Qualidade Total de Recuperação (QTR), Questionário de bem estar (*Well-Being* - WB). Neste caso, estudos de casos se justificam em acontecimentos raros, como a preparação da vice campeã brasileira da categoria *Youth* no triathlon. **Objetivos:** Apresentar os resultados descritivos de 10 microciclos de treinamento com monitoramento da carga, PSE, QTR e WB de uma triatleta jovem de nível nacional. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de caso longitudinal descritivo. Participou da pesquisa uma triatleta categoria *youth* (14-15 anos) na modalidade *Sprint* (13 anos, 56 kg, 1,64cm, 9 sessões semanais; tempo de prática da modalidade 4 anos). A competição alvo da preparação foi a última etapa do campeonato brasileiro de triathlon realizado na cidade Brasília/DF. A atleta foi monitorada durante 10 microciclos (63 sessões de treinamento). Foi realizado o controle do volume geral dentre cada uma das esportes do triathlon e os resultados serão apresentados em média dos 10 microciclos, além das escalas PSE, QTR, WB e o cálculo da carga interna de treinamento (CIT, $PSE \times \text{tempo em minutos da sessão} = \text{unidades arbitrarias [UA]}$). A distância percorrida nos treinamentos foi monitorada utilizando o Garmin Forerunner 920XT®. Os dados foram tabulados em uma planilha do Microsoft Excel® e em seguida, utilizou-se estatística descritiva por meio de média e desvio padrão das 10 semanas. **Resultados:** WB=13,5 UA; QTR = 62,64 UA; PSE_Natação = 6,55 UA; PSE_Bike = 6,79 UA; PSE_Corrída = 6,34; Distância_Natação = 2267 m; Distância_Bike = 20630 m; Distância_Corrída = 4200 m; CIT_Natação = 344 UA; CIT_Bike = 321 UA; CIT_Corrída = 203 UA. **Conclusão:** O controle das cargas e respostas do treinamento oferece ao treinador possibilidades de correção a eventuais falhas dentro do planejamento, evitando prejuízos na performance. Este estudo de caso descritivo poderá contribuir com valores de monitoramento para os profissionais da prática do triathlon.

Palavras chaves: triathlon, monitoramento, cit