

COMPORTAMENTO DAS CARGAS INTERNAS DE TREINAMENTO DE SESSÕES DE TREINAMENTO ESPECÍFICO E NÃO ESPECÍFICO DE ATLETAS DE TAEKWONDO.

Lucas Duarte Tavares, Marcelo Saldanha Aoki, Ariel Roberth Longo, Valmor Tricoli

Centro Universitário FMU, Escola de ciências, artes e humanidades, Escola de Educação física e Esportes – EEFE/USP

INTRODUÇÃO: O controle do estresse, e das adaptações induzidas pelo treinamento é de grande importância para rendimento esportivo. Neste contexto, diversos estudos têm demonstrado que atletas de diversas modalidades esportivas de combate apresentam comportamento variado de parâmetros da carga interna de treinamento (e.g., aumento da frequência cardíaca, das concentrações de lactato, e da percepção subjetiva de esforço), quando submetidos a sessões de treinamento com diferentes estruturas metodológicas (i.e., treinamento técnico-tático, e treinamento físico). No entanto, poucos estudos têm demonstrado o comportamento das cargas internas durante períodos de treinamento em que atletas de taekwondo são submetidos a sessões de treinamento específico (e.g., técnico-tático), e não-específico (treinamento de força, treinamento de potência muscular, e treinamento aeróbio), o que pode limitar a compreensão dos efeitos dessas rotinas de treinamento, e no desempenho físico e esportivo dos atletas. **OBJETIVO:** O objetivo do estudo foi verificar o comportamento das cargas internas de sessões de treinamento específico, e não-específico em atletas de taekwondo. **MÉTODOS:** Foram selecionados 26 atletas (Idade = $24,2 \pm 6,2$ anos, Peso = $75,1 \pm 9,4$ kg, Altura = $189 \pm 15,3$ cm) tendo as sessões de treinamento de um período de 12 semanas randomicamente alocadas em dois grupos: 1) GTE – Sessões de treinamento técnico-tático específicos da modalidade efetuados dentro do *dojang*; 2) GTNE – Sessões de treinamento físico não-específicos (i.e., condicionantes) da modalidade efetuados dentro das dependências do centro de treinamento. Ao longo de cada sessão de treinamento, para mensuração da carga interna, foram obtidas as medidas da percepção subjetiva de esforço (Borg CR10), e da frequência cardíaca (i.e., TRIMP Edwards). Adicionalmente foram determinadas a monotonia das cargas de treino, conjuntamente com o estresse global das cargas de cada semana. A análise estatística foi efetuada a partir de uma ANOVA para medidas repetidas, tendo nível de significância de $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** Após as 12 semanas de treinamento, foram observados aumentos significativamente maiores na carga interna baseada na Borg CR10 ($p=0,03$), no TRIMP Banister ($p=0,001$), e no TRIMP Edwards ($p=0,001$) nas sessões do grupo GTE, em comparação as sessões do GTNE. Adicionalmente, as sessões de treinamento do grupo GTNE apresentaram valores de monotonia ($p=0,001$), e estresse global da carga ($p=0,004$) significativamente menores em comparação as sessões do grupo GTE. **CONCLUSÃO:** A partir dos resultados encontrados podemos concluir que a carga interna de treinamento é significativamente maior nas sessões de treinamento específico em comparação as sessões de treinamento não-específicos, o que reforça a necessidade do controle efetivo das cargas de treinamento, para evitar a ocorrência de quadros de *overreaching* não-funcional, e elevar as adaptações promovidas pelo treinamento.

Palavras chaves: Estresse, monitoramento de carga, desempenho esportivo