

PSE DA SESSÃO NA ESGRIMA EM CADEIRA DE RODAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA 1PEREIRA, M.S., 1GARLIPP, C. Z. D., 1NAZARETH, V. L., 1UCHIDA, M., 1DUARTE, E; 1ALMEIDA, J.J.G.

1Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

Introdução: A esgrima em cadeira de rodas é um esporte de combate praticado por pessoas com deficiências físico-motoras e equivalentes. Como todo esporte de rendimento o treinamento deve ser periodizado e monitorado. Baseado nisso, existem alguns métodos para controlar e monitorar o treino. Embora não tenham sido encontrados na literatura brasileira e internacionais trabalhos que sugerem a utilização da percepção subjetiva de esforço (PSE) para a modalidade, a PSE foi adaptada a periodização do treinamento deste esporte. Também foi adaptada a escala de Borg no método de Foster, sendo esta a referência para a PSE dos atletas. Este instrumento auxiliou no monitoramento e na mensuração dos impactos das sessões dos microciclos e possibilitou analisar a carga de treinamento realizado no microciclo anterior e confrontar com a próxima semana de treinamento, o que favoreceu a reavaliação do planejamento e a alteração da periodização original quando necessário. **Objetivo:** O presente trabalho pretende apresentar uma sugestão de periodização de treinamento da esgrima em cadeira de rodas com base no monitoramento da carga por meio da PSE. **Metodologia:** A metodologia compreendeu categorizar os princípios da modalidade, a delimitação de competições-alvo de acordo com o calendário de competições de 2015 estabelecido pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), a utilização da PSE a fim de monitorar o treinamento e por fim a periodização de vinte e uma semanas de treinamento. **Resultados:** A PSE pode monitorar as sessões de treinamento físico, técnicos e táticos, a fim de alcançar uma avaliação global das cargas, sustentando a periodização. **Conclusão:** A PSE é uma ferramenta importante para o monitoramento da periodização e verificação de objetivos traçados nos microciclos. **Considerações finais:** Fazem-se necessários mais estudos sobre a PSE na esgrima em cadeira de rodas e a validação de uma tabela de PSE para esta modalidade esportiva específica. **Palavras chaves:** Esgrima em cadeira de rodas, periodização, percepção subjetiva de esforço, esporte adaptado, esporte de combate.

Palavras chaves: Esgrima em cadeira de rodas, periodização, percepção subjetiva de esforço, esporte adaptado, esporte de combate.