

Orientações para monitoramento da carga interna, recuperação e bem-estar

Os instrumentos subjetivos de controle de carga são ferramentas úteis para um ajuste da carga de treinamento, especialmente neste período de retorno gradual aos treinamentos.

Neste documento, iremos apresentar os instrumentos a) Percepção Subjetiva de Esforço de cada sessão, b) a Percepção Subjetiva de Recuperação, c) Escala de Bem-Estar e d) Escala de Cor da Urina.

Os atletas precisam responder de forma independente (sem interação com os colegas) e o mais honestamente possível para a boa qualidade da análise. Todas as escalas precisam ser respondidas sempre após a conferência da tabela. As respostas devem ser precisas quanto à categoria e não podem ser substituídas apenas por respostas numéricas.

Na página 6 (apêndice 1), apresentamos a folha de escalas. A página 7 (apêndice 2) contém um exemplo de formulário para uma semana de treinamento. Os dias de coleta podem ser customizados conforme a especificidade do planejamento.

Orientações para monitoramento da carga interna, recuperação e bem-estar

PSE SESSÃO (Carga Interna)

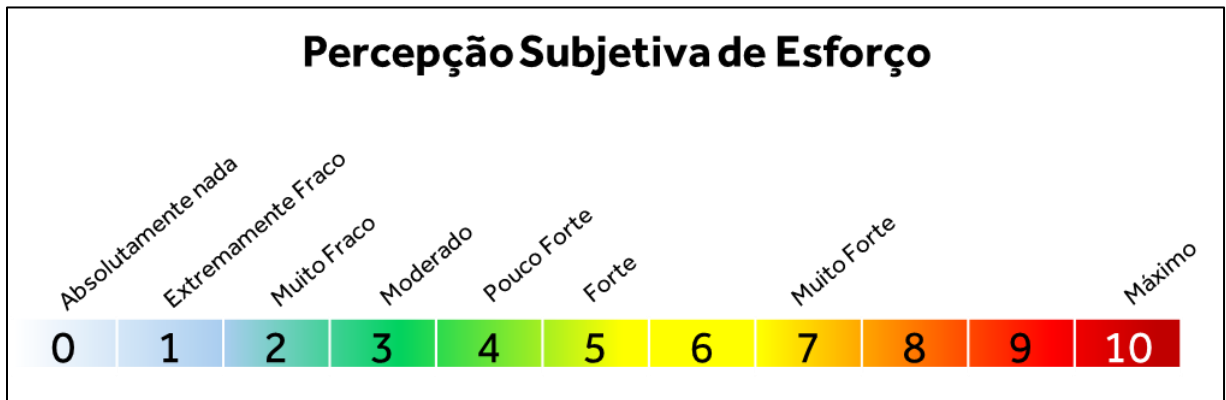
A percepção subjetiva de esforço deve ser perguntada de 10 a 30 minutos após a sessão.

Todos os treinamentos devem ter sua PSE sessão anotada junto ao horário de início e a duração.

Adicionalmente, uma rápida descrição da sessão deve ser inserida para aprimorar o mapeamento da carga.

| |
|------------------------|
| Sessão 2 _____ |
| Hora ____:____ |
| Duração ____ min |
| PSE _____ (0-10) |
| PSE x Min _____ (u.a.) |

A percepção subjetiva de esforço deve ser perguntada de acordo com a escala, em vez de uma nota de 0 a dez. Por exemplo, na escala de Borg a nota 5 significa forte e não moderada.



Para a tabulação da PSE, além do valor da resposta, é interessante multiplicar o valor da resposta pela duração da sessão em minutos para a obtenção da carga da sessão. Exemplo: Sessão Forte (nota 5) de 45 min ($45 \times 5 = 225$ u.a.).

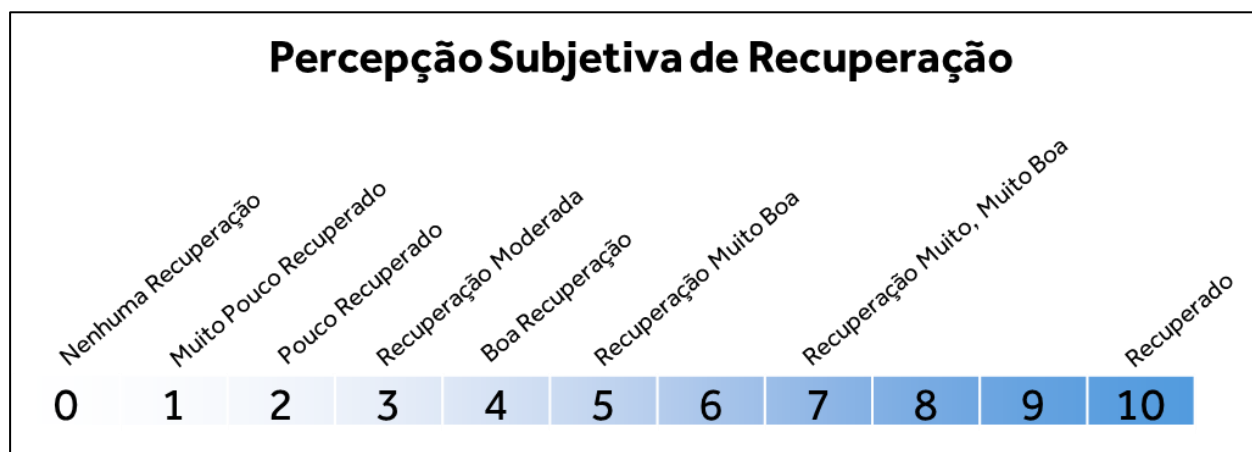
Orientações para monitoramento da carga interna, recuperação e bem-estar

Percepção Subjetiva de Recuperação (PSR)

A percepção subjetiva de recuperação deve ser perguntada pela manhã.

Percepção de Recuperação (0-10)

Assim como a PSE, a PSR deve ser perguntada, primeiramente, de acordo com as escalas em vez de apenas uma nota numérica, de 0 a 10.



Durante a tabulação e avaliação dos resultados, é importante ter em mente que a nota da recuperação está relacionada, principalmente, à carga de treino do dia anterior, bem como às estratégias de recuperação e nutrição.

Orientações para monitoramento da carga interna, recuperação e bem-estar

WBS (Bem-estar)

A escala WBS é composta por 5 domínios, somando até 25 pontos.

A escala reflete o somatório das percepções de Fadiga, Sono, Dor Muscular, Estresse e Humor no momento do registro, que deve ser realizado preferencialmente pela manhã, junto à PSR.

Questionário de Bem Estar

1. Fadiga()
2. Qualidade do Sono....()
3. Dor Muscular Geral....()
4. Nível de Estresse.....()
5. Humor()

Questionário de Bem Estar

1. Fadiga

-
5. Muito descansado
 4. Descansado
 3. Normal
 2. Mais cansado(a) que o normal
 1. Sempre cansado

2. Qualidade do Sono

-
5. Muito Tranquilo
 4. Bom
 3. Dificuldade de adormecer
 2. Sono inquieto
 1. Insônia

3. Dor Muscular Geral

-
5. Sentindo-me ótimo(a)
 4. Sentindo-me Bem
 3. Normal
 2. Aumento de dores musculares
 1. Muito dolorido(a)

4. Nível de Estresse

-
5. Muito Relaxado(a)
 4. Relaxado(a)
 3. Normal
 2. Sentindo-me estressado
 1. Altamente estressado

5. Humor

-
5. Muito bom humor
 4. Bom humor em geral
 3. Normal
 2. Menos interessado em outras atividades que o normal
 1. Muito aborrecido(a)/Irritado/Triste

No formulário, a nota respectiva deve ser anotada no campo com atenção, pois a primeira opção é a mais alta, com 5 pontos, enquanto a última corresponde a 1 ponto.

Não há um valor de corte comum a todos os atletas. Entretanto, qualquer decréscimo acentuado em algum domínio ou no escore total merece uma atenção especial do treinador e da equipe multidisciplinar.

Orientações para monitoramento da carga interna, recuperação e bem-estar

Escala de cor da urina

O atleta deve atribuir a nota (de 1 a 8) que mais reflete a cor da sua urina, conforme as opções abaixo.

A urina precisa ser coletada ao acordar, em um recipiente transparente e observada para que não seja diluída.

As cores são fortemente associadas com a osmolaridade e com a gravidade específica da urina.

Portanto, aumentos substanciais podem demandar uma atenção da equipe multidisciplinar.

1**2****3****4****5****6****7****8**

Escala de cor
da urina (1-8)

Folha de Escalas

Questionário de bem-estar

1. Fadiga

-
- 5. Muito descansado
 - 4. Descansado
 - 3. Normal
 - 2. Mais cansado(a) que o normal
 - 1. Sempre cansado

2. Qualidade do Sono

-
- 5. Muito Tranquilo
 - 4. Bom
 - 3. Dificuldade de adormecer
 - 2. Sono inquieto
 - 1. Insônia

3. Dor Muscular Geral

-
- 5. Sentindo-me ótimo(a)
 - 4. Sentindo-me Bem
 - 3. Normal
 - 2. Aumento de dores musculares
 - 1. Muito dolorido(a)

4. Nível de Estresse

-
- 5. Muito Relaxado(a)
 - 4. Relaxado(a)
 - 3. Normal
 - 2. Sentindo-me estressado
 - 1. Altamente estressado

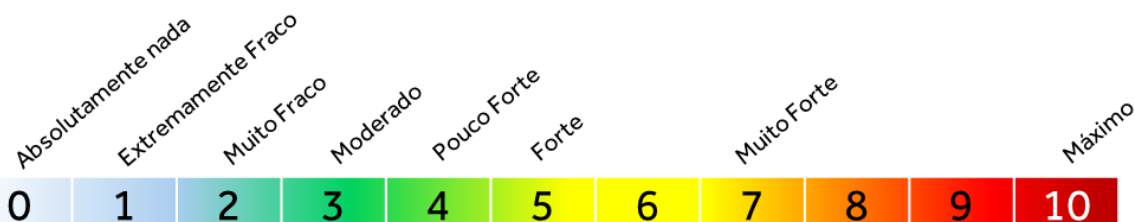
5. Humor

-
- 5. Muito bom humor
 - 4. Bom humor em geral
 - 3. Normal
 - 2. Menos interessado em outras atividades que o normal
 - 1. Muito aborrecido(a)/Irritado/Triste

Percepção Subjetiva de Recuperação



Percepção Subjetiva de Esforço



Escala de cor da urina





Formulário de Carga Interna e Recuperação Semanal

Data ___/___/___

Questionário de Bem-estar

- 1. Fadiga()
- 2. Qualidade do Sono....()
- 3. Dor Muscular Geral....()
- 4. Nível de Estresse.....()
- 5. Humor()

Percepção de Recuperação (0-10)

Escala de cor da urina (1-8)

Sessão 1 _____

Hora __:___

Duração _____ min

PSE _____ (0-10)

PSE x Min _____ (u.a.)

Sessão 2 _____

Hora __:___

Duração _____ min

PSE _____ (0-10)

PSE x Min _____ (u.a.)

Data ___/___/___

Questionário de Bem-estar

- 1. Fadiga()
- 2. Qualidade do Sono....()
- 3. Dor Muscular Geral....()
- 4. Nível de Estresse.....()
- 5. Humor()

Percepção de Recuperação (0-10)

Escala de cor da urina (1-8)

Sessão 1 _____

Hora __:___

Duração _____ min

PSE _____ (0-10)

PSE x Min _____ (u.a.)

Sessão 2 _____

Hora __:___

Duração _____ min

PSE _____ (0-10)

PSE x Min _____ (u.a.)

Data ___/___/___

Questionário de Bem-estar

- 1. Fadiga()
- 2. Qualidade do Sono....()
- 3. Dor Muscular Geral....()
- 4. Nível de Estresse.....()
- 5. Humor()

Percepção de Recuperação (0-10)

Escala de cor da urina (1-8)

Sessão 1 _____

Hora __:___

Duração _____ min

PSE _____ (0-10)

PSE x Min _____ (u.a.)

Sessão 2 _____

Hora __:___

Duração _____ min

PSE _____ (0-10)

PSE x Min _____ (u.a.)

Data ___/___/___

Questionário de Bem-estar

- 1. Fadiga()
- 2. Qualidade do Sono....()
- 3. Dor Muscular Geral....()
- 4. Nível de Estresse.....()
- 5. Humor()

Percepção de Recuperação (0-10)

Escala de cor da urina (1-8)

Sessão 1 _____

Hora __:___

Duração _____ min

PSE _____ (0-10)

PSE x Min _____ (u.a.)

Sessão 2 _____

Hora __:___

Duração _____ min

PSE _____ (0-10)

PSE x Min _____ (u.a.)

Data ___/___/___

Questionário de Bem-estar

- 1. Fadiga()
- 2. Qualidade do Sono....()
- 3. Dor Muscular Geral....()
- 4. Nível de Estresse.....()
- 5. Humor()

Percepção de Recuperação (0-10)

Escala de cor da urina (1-8)

Sessão 1 _____

Hora __:___

Duração _____ min

PSE _____ (0-10)

PSE x Min _____ (u.a.)

Sessão 2 _____

Hora __:___

Duração _____ min

PSE _____ (0-10)

PSE x Min _____ (u.a.)

Data ___/___/___

Questionário de Bem-estar

- 1. Fadiga()
- 2. Qualidade do Sono....()
- 3. Dor Muscular Geral....()
- 4. Nível de Estresse.....()
- 5. Humor()

Percepção de Recuperação (0-10)

Escala de cor da urina (1-8)

Sessão 1 _____

Hora __:___

Duração _____ min

PSE _____ (0-10)

PSE x Min _____ (u.a.)

Sessão 2 _____

Hora __:___

Duração _____ min

PSE _____ (0-10)

PSE x Min _____ (u.a.)