

DICIONÁRIO

Atleta

Número de identificação do atleta.

Nascimento

Data de nascimento do atleta.

Categoria

Categoria de peso que o atleta compete.

Semana

Semana do ano.

Dia

Segunda-feira correspondente à coluna “Semana”.

Nascimento

Data de nascimento do atleta

Período

É a orientação dos estímulos periodizados para o atleta na semana em análise. São utilizadas letras para representar os diferentes tipos de treino:

- **A1:** Ensino / Variação de estímulos / Treino de retorno às atividades. Intensidades baixas/médias (progressivas) e volume reduzido/médio (progressive) de treino;
- **A2:** Resistência de força/Hipertrofia/Progressão para Força Máxima. Intensidades altas e volume médio/alto (progressivo) de treino. Utilizado com menor frequência devido ao alto número de competições da modalidade;
- **A3:** Força Máxima. Intensidades altas e volume médio/alto de treino;

- **B/B1/B2:** Força Explosiva (ou Força Rápida/Potência). Intensidades variadas (Altas, Médias e/ou Baixas, calculadas usando percentuais das cargas de Força Máxima de treino do atleta);
- **AB:** Força Máxima + Potência no mesmo treino. Características mistas e variadas dos dois tipos de treino;
- **C:** Taper (ou Redução de Volume/Polimento). Intensidades mantidas e redução progressiva do volume de treino;
- **R:** Reabilitação. Treino sem características definidas (dependendo do estado atual de cada atleta);
- **G:** Geral. Treino sem características definidas (dependendo do estado atual de cada atleta).

Competição

Se está vazio, não competiu. Se competiu, aparece o nível da competição (Estadual, Nacional ou Internacional).

Pesagem

Quanto o atleta pesou no controle aleatório.

Afastamento T ou P

Afastamento T é o afastamento TOTAL de um atleta (Não realiza nenhuma atividade do treino de tatami do resto da equipe), e P o PARCIAL (Realiza atividades do treino/similares ao treino de tatami, mas ainda não realiza RANDORI/Simulação de combate) **após Lesão** (não são considerados afastamentos por doença ou outros motivos). Na semana que é afastado (ou que troca de T para P), é colocado um “1”, que progride toda semana caso o estado se mantenha (ie.: se aparece um “4” em T, o atleta está há 4 semanas afastado totalmente do treino. Caso na outra semana ele volte parcialmente aos treinos, a tabela T deixa de exibir o “4” e a tabela C passa a exibir o “1”).

PSE (Quarta e Sábado)

A Escala de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) geralmente é aplicada à sessão de treino (session-RPE ou PSE-Sessão) é uma ferramenta amplamente utilizada para monitorar a carga interna de treinamento de atletas e praticantes de atividade física. Baseada na percepção individual de esforço, ela permite quantificar de forma simples a intensidade global de uma sessão de exercício. A PSE é coletada, geralmente, após o término da sessão — geralmente cerca de 30 minutos depois — e solicita que o praticante atribua uma nota que represente o esforço percebido durante toda a atividade. Normalmente, utiliza-se a escala CR-10 modificada de Borg, variando de 0 (repouso) a 10 (esforço máximo), com âncoras verbais para facilitar a compreensão (como é o nosso caso). A PSE é sensível tanto à intensidade da atividade física quanto a fatores psicológicos e contextuais que influenciam a percepção individual de esforço. Ao longo das últimas décadas, diversos estudos têm confirmado a confiabilidade e a validade dessa abordagem para o controle e planejamento do treinamento.

(Referência: HADDAD, M.; STYLIANIDES, G.; DJAOUI, L.; DELLAL, A.; CHAMARI, K. *Session-RPE Method for Training Load Monitoring: Validity, Ecological Usefulness, and Influencing Factors. Frontiers in Neuroscience, v. 11, p. 612, 2017. DOI: 10.3389/fnins.2017.00612*)

No presente contexto, os dados utilizados diferem parcialmente do modelo tradicional da PSE, uma vez que a percepção subjetiva de esforço é coletada de forma **semanal**, e não por sessão. Na quarta-feira — último treino antes do dia de “quebra” — o atleta responde à pergunta “*Quão intensa está a semana de treinos até aqui?*”, atribuindo uma nota que representa sua percepção global de esforço acumulado ao longo dos treinos realizados até aquele momento. Ao final da semana, a mesma pergunta é repetida, permitindo a obtenção de um indicador subjetivo da carga semanal total.

TQR (Segunda, Quarta e Sexta)

A Escala Total Quality Recovery (TQR) é um instrumento subjetivo desenvolvido para avaliar o estado de recuperação global de atletas, tanto em aspectos físicos quanto psicológicos, considerando geralmente as últimas 24 horas ou o período recente de

recuperação. Proposta originalmente por Kenttä e Hassmén (1998), a TQR tem como objetivo oferecer uma medida prática e acessível que complemente o monitoramento da carga de treinamento. A escala é apresentada em valores que variam de 6 (recuperação nula) a 20 (recuperação total), espelhando a faixa da escala Borg clássica de percepção de esforço. Valores em torno de 13 são geralmente considerados, geralmente, o limiar mínimo para uma recuperação adequada, enquanto pontuações muito inferiores podem indicar fadiga acumulada ou recuperação insuficiente.

O atleta responde a uma única pergunta sobre sua percepção de recuperação total. A resposta reflete a integração de diversos fatores que afetam a recuperação. Diversos estudos têm demonstrado a validade e a utilidade da TQR em diferentes modalidades esportivas e contextos. Apesar de ser uma medida subjetiva e suscetível a variações individuais, a TQR é considerada uma ferramenta ecologicamente válida e de baixo custo para o monitoramento da recuperação no esporte.

(Referências: KATO, T.; KASUGAI, R.; SAKAI, K. *Relationship Between the Total Quality Recovery Scale and Race Performance in Competitive College Swimmers over Two Seasons. Sports*, v. 13, n. 5, p. 139, 2025. DOI: 10.3390/sports13050139 // MIRANDA-MENDOZA, J.; HERNÁNDEZ-CRUZ, G.; REYNOSO-SÁNCHEZ, L. F.; GONZÁLEZ-FIMBRES, R. A.; CEJAS HERNÁNDEZ, B. A. *Control of recovery using the Total Quality Recovery (TQR) scale during four accumulation microcycles and its relationship to physiological factors. Retos*, v. 50, p. 1155-1162, 2023)

BRUMS (Tensão, Depressão, Raiva, Vigor, Fadiga, Confusão)

A Escala de Humor de Brunel, BRUMS, foi desenvolvida para permitir uma rápida mensuração do estado de humor de populações compostas por adultos e adolescentes. Adaptado do “Profile of Mood States”, o BRUMS contém 24 indicadores simples de humor, tais como as sensações de raiva, disposição, nervosismo e insatisfação que são perceptíveis pelo indivíduo que está sendo avaliado. Os avaliados respondem como se situam em relação às tais sensações, de acordo com a escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente). A forma colocada na pergunta é “Como você se sente agora”, embora outras formas: “Como você tem se sentido nesta última semana, inclusive hoje”

ou “Como você normalmente se sente” possam ser usadas. Os 24 itens da escala compõem as seis subescalas: raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor. Cada subescala contém quatro itens. Com a soma das respostas de cada subescala, obtém-se um escore que pode variar de 0 a 16.

O fator **TENSÃO** refere-se à alta tensão músculo-esquelética, que pode não ser observada diretamente ou por meio de manifestações psicomotoras: agitação, inquietação, etc.

A **DEPRESSÃO** representa um estado depressivo, onde a inadequação pessoal se faz presente, indicando humor deprimido e não depressão clínica. Representa sentimentos como autovalorização negativa, isolamento emocional, tristeza, dificuldade em adaptação, depreciação ou auto-imagem negativa.

A **RAIVA** descreve sentimentos de hostilidade a partir de estados de humor relacionados à antipatia em relação aos outros e a si mesmo. Estado emocional que varia de sentimentos de leve irritação até a cólera associada a estímulos do sistema nervoso autônomo.

O fator **VIGOR** caracteriza estados de energia, animação e atividade, elementos essenciais para o bom rendimento de um atleta, já que indica um aspecto humorais positivo. Caracterizado por sentimentos de excitação, disposição e energia física, é relacionado a outros fatores de forma inversa.

No que se refere à **FADIGA**, esta representa estados de esgotamento, apatia e baixo nível de energia. Os sintomas da fadiga crônica são descritos com alterações gradativas na atenção, concentração e memória; também nos distúrbios de humor, irritabilidade e posteriormente às alterações de sono, cansaço físico, repercutindo-se no processo de iniciação de problemas de ordem psicossomática, fisiológica e psíquica.

O fator **CONFUSÃO** pode ser caracterizado por atordoamento, situando-se, possivelmente, como uma resposta/resultado à ansiedade e à depressão. Sentimentos de incerteza, instabilidade para controle de emoções e atenção.

Variação dos resultados.

TENSÃO (Vermelho: maior ou igual a 5,5; Amarelo: entre 4 e 5,5; Verde: menor ou igual a 4);

DEPRESSÃO (Vermelho: maior ou igual a 2,5; Amarelo: entre 1,5 e 2,5; Verde: menor ou igual a 1,5);

RAIVA (Vermelho: maior ou igual a 2,5; Amarelo: entre 1,5 e 2,5; Verde: menor ou igual a 1,5);

VIGOR (Vermelho: menor ou igual a 6; Amarelo: entre 6 e 8; Verde: maior ou igual a 8);

FADIGA (Vermelho: maior ou igual a 4,5; Amarelo: entre 3 e 4,5; Verde: menor ou igual a 3);

CONFUSÃO (Vermelho: maior ou igual a 4; Amarelo: entre 2,5 e 4; Verde: menor ou igual a 2,5).

(Referências: ROHLFS, I. C. P. DE M. et al. A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 3, p. 176–181, 1 jun. 2008.)

Nota Tatame

Notas atribuídas pelos treinadores com base no empenho dos atletas ao longo da semana. De 0 a 5.

Testes físicos

Testes aplicados em momentos específicos do ano.

Teste Agachamento: potência medida em Watts;

Teste Supino: potência medida em Watts;

Teste Remada: potência medida em Watts;

Teste Salto Tatame: salto horizontal medido em cm;

Teste Barra: número de repetições;

UK Velocidade: número de entradas de golpe sem projeção em 5 segundos;

UK Resistência: tempo máximo, em segundos, que o atleta permanece executando entradas de golpe sem projeção de acordo com o som de bip que aumenta a sua frequência a cada minuto acumulado.