



Comportamento da Recuperação em Atletas de Voleibol através do Monitoramento de Saltos e Escalas de Percepção

Autores: Mariana M. Rocha¹, Luiz Fernando Martins Kruehl¹.

Instituições: ¹Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre/RS, Brasil | **Apoio:** CNPQ

INTRODUÇÃO

Períodos competitivos necessitam de equilíbrio entre as cargas de treinamento e adequada recuperação, para prevenir a queda do desempenho e lesões. Para este monitoramento, a escolha por métodos simples e de fácil aplicação parece ser imprescindível.

OBJETIVO

Avaliar o comportamento do desempenho de salto vertical em atletas profissionais de voleibol durante jogos e treinos e suas relações com fadiga e recuperação através da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) e da Percepção Subjetiva de Recuperação (PSR).

MATERIAS E MÉTODOS

Amostra = 09 jogadores profissionais de uma equipe de voleibol de alto rendimento do Brasil.

Tabela 1 - valor médio e desvio padrão das variáveis de caracterização da amostra

VARIÁVEL	"N"	MÉDIA	DP
Massa corporal (kg)	9	97,81	± 8,65
Idades (anos)	9	25,66	± 5,7
Estatura (cm)	9	200,94	± 5,19
Somatório de dobras cutâneas (mm)	9	58,61	± 14,69

Foram avaliados **12 jogos** e os **12 treinos** realizados após os jogos. Os dados foram agrupados em jogos e treinos.

PSR: avaliada na manhã dos jogos e antes do primeiro treino após os jogos (escala sugerida por Laurent et al. (2011)).

PSE: coletada imediatamente após os jogos e ao final dos dias (escala CR-10 de Borg).

O desempenho de salto foi avaliado pelo acelerômetro Vert, que coletou as variáveis de número e altura de saltos verticais.

Análise Estatística

Comparação das médias = teste t pareado ou Wilcoxon;

Correlação = Produto Momento de Pearson ou Rô Spearman, com $\alpha \leq 0,05$;

Tamanho de Efeito (TE) = coeficiente 'd' de Cohen.

RESULTADOS

Altura dos Saltos nos Jogos e nos Treinos

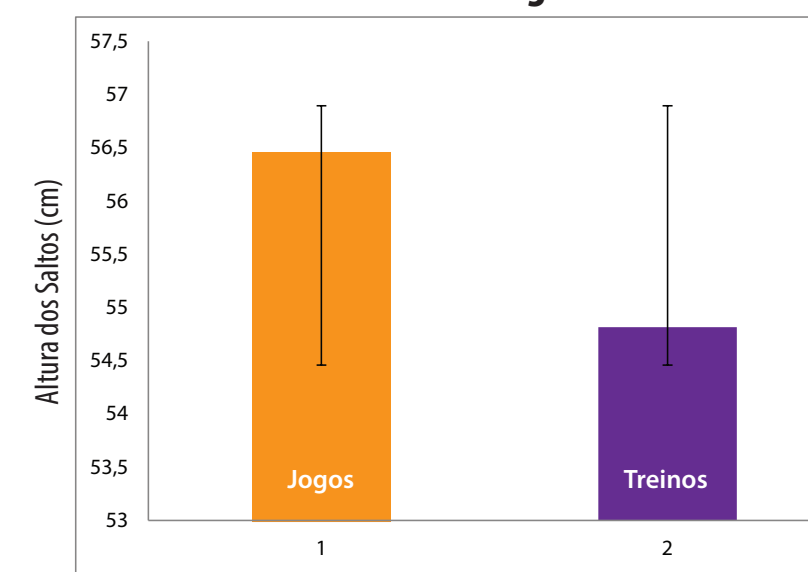


Gráfico 1: Comportamento de altura de saltos dos jogos e treinos. Média e Desvio Padrão dos dados agrupados, n=70.

Número de Saltos nos Jogos e nos Treinos

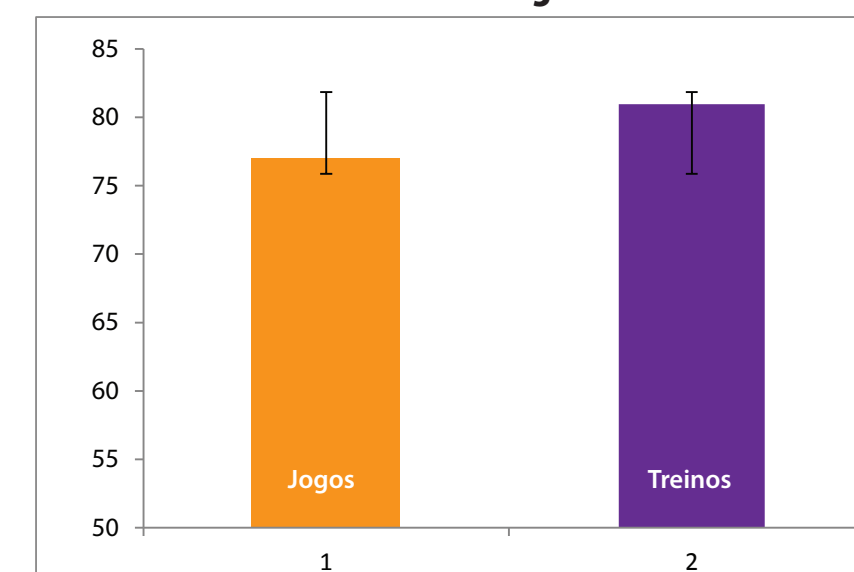


Gráfico 2: Comportamento de número de saltos dos jogos e treinos. Média e Desvio Padrão dos dados agrupados, n=70.

PSR nos Jogos e nos Treinos

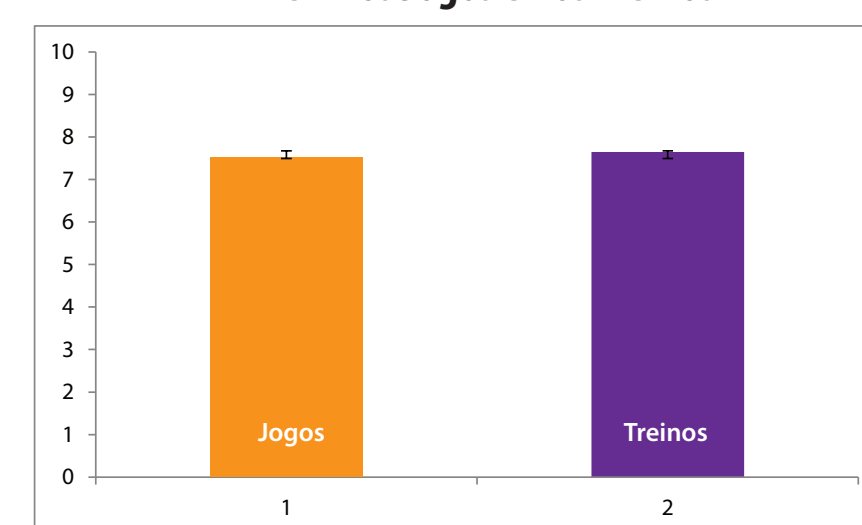


Gráfico 3: Comportamento da Percepção Subjetiva de Repouso em jogos e treinos. Média e Desvio Padrão dos dados agrupados, n=51.

PSE nos Jogos e nos Treinos

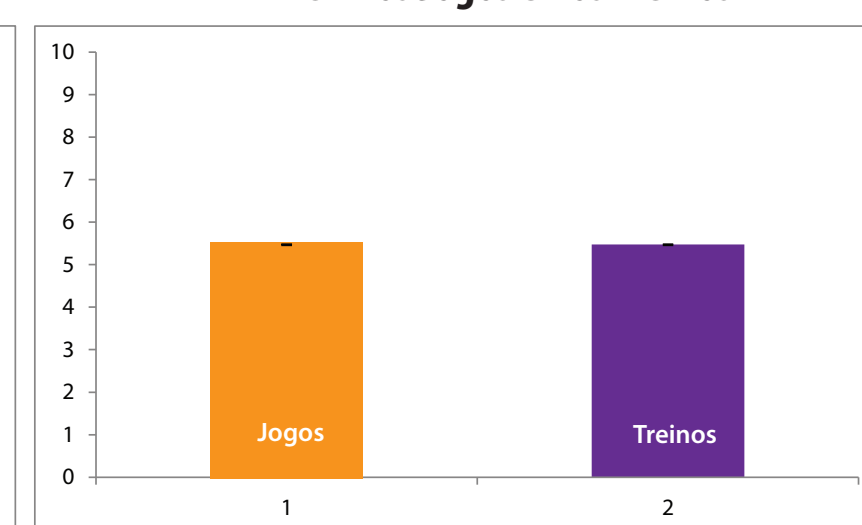


Gráfico 4: Comportamento da Percepção Subjetiva de Esforço em jogos e treinos. Média e Desvio Padrão dos dados agrupados, n=61.

Correlação do número de saltos com a PR pré-jogo.

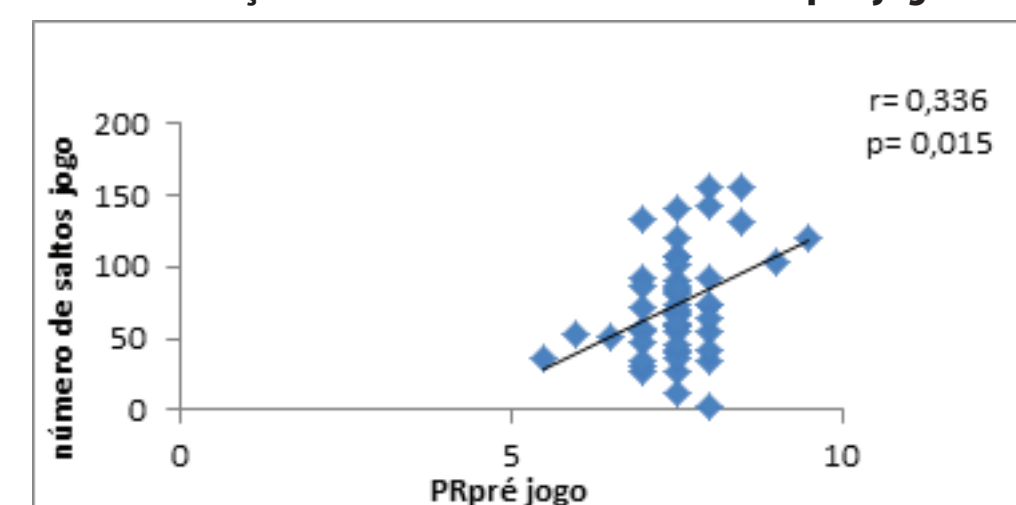


Figura 1: Correlação do número de saltos jogo no eixo y com a PR pré-jogo no eixo x.

Correlação do número de saltos de treino com a PR pré-treino.

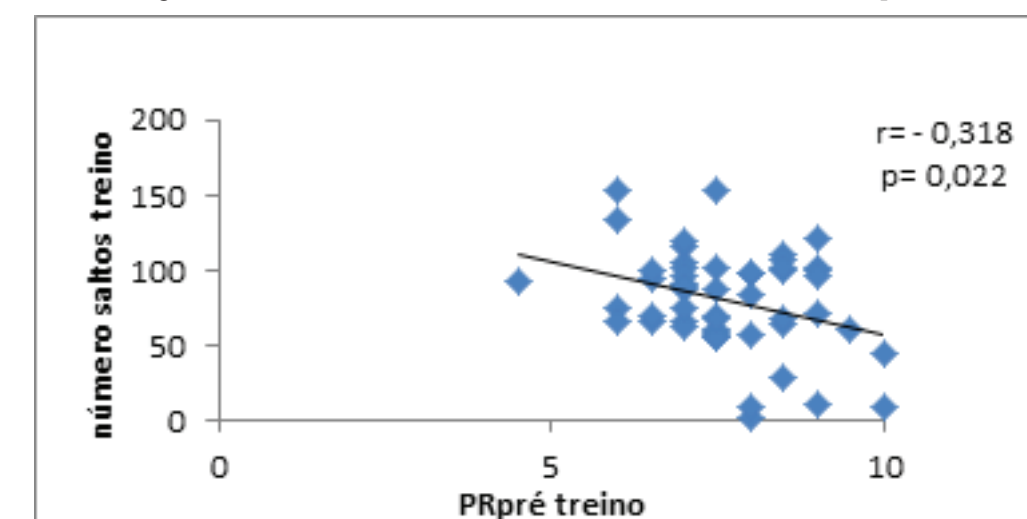


Figura 2: Correlação do número de saltos de treino no eixo y com a PR pré-treino no eixo x.

CONCLUSÃO

Apesar da diferença na altura de saltos dos jogos e dos treinos, as variáveis de PSE e PSR não apresentaram diferenças, indicando que o período de recuperação foi adequado.

Aplicação Prática

Concluiu-se que o monitoramento pode auxiliar treinadores e preparadores físicos a prescrever melhor as cargas de treino no momento do retorno.