



**Universidade:
presente!**

UFRGS
PROPEAQ



XXXI SIC

21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

Evento	Salão UFRGS 2019: SIC - XXXI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2019
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Comportamento da recuperação em atletas de voleibol através do monitoramento de saltos e escalas de percepção
Autor	MARIANA MULLER ROCHA
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Comportamento da recuperação em atletas de voleibol através do monitoramento de saltos e escalas de percepção.

Mariana Müller Rocha,

Orientador: Professor Dr. Luiz Fernando Martins Kruehl

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Períodos competitivos necessitam de equilíbrio entre as cargas de treinamento e adequada recuperação prevenindo a queda do desempenho e lesões. Para este monitoramento, a escolha por métodos simples e de fácil aplicação parece ser imprescindível. Desta forma, este estudo teve como objetivo avaliar o comportamento do desempenho de salto vertical em atletas de voleibol profissionais 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). As avaliações aconteceram durante a segunda fase da Superliga Brasileira de voleibol. Foram avaliados 12 jogos e os 12 treinos realizados após os jogos, com período de recuperação entre os jogos e treinos entre 24h e 36h. Participaram do estudo nove atletas profissionais do sexo masculino, com idade média: 25.66 ± 5.7 anos, massa corporal média: 97.81 ± 8.65 Kg e estatura média: 200.94 ± 5.19 cm. Os atletas pertenciam a uma equipe de voleibol de alto rendimento do Brasil, no mínimo dois anos de experiência em competições nacionais e internacionais e volume de treinamento mínimo de 4 horas por dia. A PSR foi avaliada na manhã dos jogos e antes do primeiro treino após os jogos, realizada através da escala sugerida por Laurent et al. (2011), com índices que variam de 0 (nenhuma recuperação) à 10 (recuperação total). A PSE foi coletada imediatamente após os jogos e ao final dos dias de treinos através da escala CR-10 de Borg, com índices que variam entre 0 (nenhum esforço) e 10 (máximo esforço). O desempenho de salto foi avaliado nos 12 jogos e 12 treinos, pelo acelerômetro Vert, e foram coletadas as variáveis de número e altura de saltos verticais. Os dados foram agrupados em jogos e treinos. Para comparação das médias foi realizado teste t ou Wilcoxon, para correlação foi utilizado o teste de correlação linear Produto Momento de Pearson ou Rô Spearman, com índice de significância de $\alpha \leq 0,05$; o Tamanho de Efeito (TE) foi analisado pelo coeficiente 'd' de Cohen. Para variável da PSR o "N" foi de 51 e nas situações de jogos a média foi 7.47 ± 0.58 e nos treinos 7.71 ± 1.04 , com $p=0,461$. Para PSE o "N" foi de 61, nos jogos a média foi de $5,57 \pm 1,84$ e nos treinos $5,47 \pm 1,38$ com o $p=0,930$. O número de saltos teve "N" de 70 e apresentou nos jogos médias de $73,08 \pm 36,13$ e nos treinos $78,76 \pm 34,57$ com $p=0,411$. Já a altura de saltos com "N" de 70, apresentou médias de $56,39 \pm 10,30$ cm nos jogos e $54,33 \pm 9,04$ cm nos treinos, com valor de $p=0,013$. Houve correlação positiva do número de saltos jogo com a PSR pré-jogo ($\rho=0,336$, $p=0,015$) e correlação negativa do número de saltos de treino com a PSR pré-treino ($\rho=-0,318$, $p=0,002$). Desta forma, os atletas de voleibol avaliados não apresentaram alterações significativas entre as avaliações realizadas na manhã dos jogos e no dia de reapresentação aos treinos nas variáveis psicométricas, apesar das maiores alturas dos saltos verticais nos jogos, o que demonstra que o tempo de recuperação proposto pela equipe foi suficiente para manter os padrões de recuperação para o retorno aos treinos e isso pode estar relacionados ao alto nível de condicionamento, e as maiores alturas de saltos nos jogos pode estar relacionados à fatores motivacionais. Concluímos que o monitoramento pode auxiliar treinadores e preparadores físicos a prescrever melhor as cargas de treino no momento do retorno.

