



Universidade: presente!



XXXI SIC

21.25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

PERCEÇÃO DE ESTRESSE E RECUPERAÇÃO, NÍVEIS DE CREATINA QUINASE E PARÂMETROS DE DESEMPENHO DE ATLETAS DE VOLEIBOL EM UM PERÍODO DE TREINAMENTO PREPARATÓRIO PARA UM CAMPEONATO

Guilherme Droscher de Vargas

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Martins Kruel

INTRODUÇÃO

A carga de treino associada a uma recuperação adequada têm sido identificadas como elementos fundamentais para melhorar o desempenho em equipes de esportes coletivos, além de evitar o *overreaching* não-funcional e o *overtraining*.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi analisar a percepção de estresse e recuperação, níveis de creatina quinase (CK) e o desempenho de saltos verticais em atletas de voleibol em 7 diferentes microciclos (M1-M7) do período preparatório.

METODOLOGIA

Amostra:

Treze jogadores de alto nível

	Média	DP
Idade	23,8	± 5,4
Massa Corporal (kg)	91,5	± 8,8
Altura (cm)	193,1	± 6,4
(%) de gordura	13,3	± 1,91

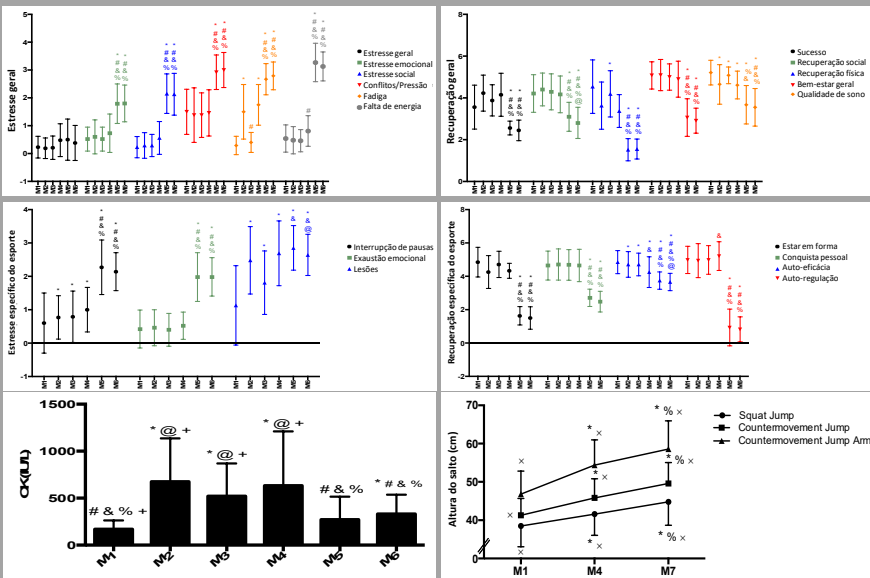
Avaliação:

- RESTQ-Sport (percepção de estresse e recuperação) e níveis de CK (dano muscular) nos microciclos M1 ao M6.
- Altura de saltos verticais *Squat Jump*, *Counter Movement Jump* e *Counter Movement Jump Arm* (desempenho) nos microciclos M1, M4 e M7

Análise estatística:

- Shapiro-Wilk
- Teste de Friedman,
- Teste de Wilcoxon,
- GEE,
- *Post-hoc* de Bonferroni,
- $\alpha \leq 0,05$

RESULTADOS



Fase pré competitiva



- Os níveis de CK aumentaram nas primeiras semanas, mantendo um padrão de M2 até M4, diminuindo próximo ao fim do período preparatório
- A altura dos saltos apresentou aumento significativo no decorrer do período preparatório



- * Indica diferença significativa ao M1;
- # Indica diferença significativa ao M2;
- & Indica diferença significativa ao M3;
- % Indica diferença significativa ao M4;
- @ Indica diferença significativa ao M5;
- + Indica diferença significativa ao M6;
- x indica diferença significativa entre os três saltos no mesmo momento.

CONCLUSÃO

- Adaptações positivas foram encontradas pelo estímulo do treino, resultando na melhora do desempenho dos atletas
- Entretanto, as variáveis usadas para o monitoramento das cargas de treino indicam um maior nível de estresse e dano muscular, além da redução da percepção de recuperação durante a preparação para o campeonato

