



**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	PERCEPÇÃO 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
Autor	GUILHERME DROESCHER DE VARGAS
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Percepção 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

Autor: Guilherme Droescher de Vargas

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruehl

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

RESUMO

A carga de treino e uma recuperação adequada tem sido identificados como elementos fundamentais para melhorar o desempenho em equipes de esportes coletivos, além de evitar o *overreaching* não funcional e o *overtraining*. 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 diferentes momentos do período preparatório. Treze jogadores de voleibol masculino de alto nível ($23,8 \pm 5,4$ anos, $193,1 \pm 6,4$ cm e $91,5 \pm 8,8$ kg) responderam ao questionário *RESTQ-Sport* para a análise da percepção de estresse e recuperação, além disso tiveram amostras de sangue coletadas para a avaliação dos níveis de CK. Essas medidas foram realizadas no momento 1 ao 6 ao longo de 16 semanas. No mesmo período, os saltos *Squat Jump* (SJ), *Countermovement Jump* (CMJ) e *Countermovement Jump Arm* (CMJA) foram realizados nos momentos 1, 4 e 7 para avaliação do desempenho específico. A normalidade foi testada usando o teste de Shapiro-Wilk. O teste de Friedman foi adotado para verificar possíveis diferenças nos níveis de CK e nas variáveis psicométricas em diferentes momentos. Para os casos em que foram encontradas diferenças significativas, foi utilizado o teste de Wilcoxon. Adicionalmente, as Equações de Estimação Generalizadas foram utilizadas para verificar as diferenças entre as alturas dos saltos, com o *post hoc* de Bonferroni para localizar as diferenças. O nível de significância adotado foi de $\alpha \leq 0,05$. O índice de percepção de estresse aumentou na fase pré-competitiva, enquanto o índice de recuperação diminuiu nesse período significativamente. Os níveis de CK apresentaram um aumento inicial, uma manutenção no período de treino e uma queda na fase pré-competitivo. Essas alterações nos níveis de CK foram significativas, sendo o valor mínimo de $169,01 \pm 94,42$ IU/ L e o valor máximo de $673,92 \pm 461,45$ IU/ L. A altura dos saltos verticais aumentou significativamente ao longo do período preparatório, independentemente do tipo de salto. Em todas as fases de treino o CMJA mostrou valores maiores do que os de CMJ e SJ, assim como o CMJ apresentou valores maiores do que o SJ. Os valores de altura do salto SJ variaram de $38,47 \pm 5,44$ a $44,80 \pm 6,13$ cm, enquanto os valores de CMJ variaram de $41,29 \pm 4,40$ a $49,60 \pm 5,48$ cm e os valores de CMJA variaram de $46,83 \pm 6,02$ a $58,58 \pm 7,36$ cm. 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.