

Efeito da carga interna de treino na escala de saúde em nadadores recreacionais de águas abertas.

Mendes, S.A.C¹; Antunes, G.V.¹; Fortes, J.B.P.⁴; Ornelas, F.^{1,2,3}; Braz, T.V.^{1,2,3}; Batista, D.R.^{1,2}

1 - Faculdade de Americana, Americana, Brasil

2 - Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, Brasil

3 - Bolsista Capes

4 - Fortes Training Assessoria Esportiva

O processo de treinamento resulta na carga interna de treino. Tal processo é dependente das características individuais dos praticantes e carga externa de treino, tanto em sua qualidade e quantidade quanto na sua organização. A carga interna de treino, constantemente, vem sendo mensurada através de escalas subjetivas para poder entender as respostas individuais diante de um estímulo imposto, seja por sessão de treino ou propriamente a competição. A literatura ainda carece de informações sobre o estado de recuperação de nadadores recreacionais para poder verificar o efeito do processo de treino nesses praticantes. O objetivo do estudo será verificar o efeito da carga interna de treino, através de escalas subjetivas durante e após competição. A escala de saúde foi utilizada para poder verificar o estado de recuperação de 7 nadadores ($39,14 \pm 8,21$ anos, $1,69 \pm 0,03$ m, $65,14 \pm 5,58$ kg) durante a competição e 3 dias consecutivos após a competição. A escala de saúde é composta pelas variáveis de fadiga, qualidade do sono, dores musculares, nível de estresse, humor. Cada variável contém um escore de 1 a 5, sendo valores próximos de 1 representando alteração na variável, e valores próximo de 5 representa um estado de equilíbrio adequado da variável. O escore geral da escala é obtido através da soma das variáveis, sendo 5 o menor valor e 25 o maior valor. A carga interna de treino foi obtida pela percepção subjetiva de esforço (PSE), através de uma escala numérica, multiplicada pelo tempo total da prova. A normalidade dos dados foi verificada através do teste de Kolmogorov-Smirnov. O Coeficiente de Correlação de Pearson foi utilizado para avaliar a relação entre as variáveis da carga interna de treino e escala de saúde, sendo interpretado pelos limiares trivial ($< 0,1$), pequeno ($0,1 - 0,3$), moderado ($0,3 - 0,5$), grande ($0,5 - 0,7$), muito grande ($0,7 - 0,9$), quase perfeito ($> 0,9$). A magnitude de mudança foi examinada utilizando a diferença padronizada, baseada nas unidades de Cohen d (d). Os resultados de d foram qualitativamente interpretados usando os seguintes limiares trivial ($< 0,2$), pequeno ($0,2-0,6$), moderado ($0,6-1,2$), grande ($1,2-2,0$), muito grande ($2,0-4,0$), quase perfeito ($> 4,0$). A carga interna de treino apresenta correlação moderada mas não significativa com a escala de saúde 1 dia pós prova ($r= 0,45$; $p>0,05$) e 2 dias pós prova ($r= 0,47$; $p >0,05$) e correlação grande e não significativa com a 3º dia pós prova ($r= -0,65$; $p >0,05$). Foi observado tamanho de efeito pequeno ($d= 0,44$), moderado ($d= 1,10$) e grande ($d= 1,32$), respectivamente, para o 1º, 2º e 3º dia pós competição. Os dados do presente estudo sugerem que o estado de saúde dos nadadores recreacionais tende a aumentar após o período de competição. Esse fenômeno ocorre devido a diminuição das dores musculares e diminuição do estresse induzido pela competição.

E-mail: stefanyadriana_cm@hotmail.com