

Existe diferença entre o escore geral de saúde de nadadores recreacionais de águas abertas?

Antunes, G.V.¹; Mendes, S.A.C¹; Fortes, J.B.P⁴; Ornelas, F.^{1,2,3}; Braz, T.V.^{1,2,3}; Dias, W.G^{1,2}

1 - Faculdade de Americana, Americana, Brasil

2 - Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, Brasil

3 - Bolsista Capes

4 - Fortes Training Assessoria Esportiva

Durante o processo de treinamento a recuperação é um aspecto importante, pois a fadiga diária dos atletas pode ser um fator limitante no desempenho esportivo. Vem sendo utilizadas ferramentas de medida direta e indireta para poder verificar o estado de recuperação de atletas, durante o período de treinamento, destacando-se devido a maior acessibilidade e fácil entendimento. A literatura ainda carece de informações do monitoramento do estado geral de saúde de atletas recreacionais na modalidade de *endurance*, fornecendo informações úteis para o controle do treinamento através das respostas subjetivas. O objetivo do presente estudo será apresentar os dados descritivos do escore de saúde através de escala subjetiva e a sua variação durante o período de 6 dias de atletas recreacionais de natação em mar aberto. Durante os 6 dias do período do estudo, foi monitorado o escore de saúde de 8 atletas recreacionais ($39,13 \pm 7,61$ anos, $1,69 \pm 0,04$ metros, $66,13 \pm 5,87$ quilogramas, com experiência média de 6,63 anos na modalidade), através da escala McLean et al. (2010). A escala consiste das variáveis, fadiga, qualidade do sono, dores musculares, nível de estresse, humor, que foram respondidas logo após os indivíduos acordarem. 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. A soma geral das variáveis apresenta o escore geral da escala, sendo 5 o menor valor e 25 o maior valor. Os dados foram exportados para uma planilha do Microsoft Excel® para monitorar o escore geral de saúde durante o período do estudo. A normalidade dos dados foi verificada através do teste de Kolmogorov-Smirnov. Para comparação entre as médias dos dias será utilizado o teste-T de amostra em pares, sendo adotado o valor de significância $\leq 0,05$. Todas as medidas foram calculadas pelo software SPSS versão 22. Quando comparado a média do escore geral de saúde foi observada diferença significativa do dia 5 para o dia 2 ($p= 0,011$) e dia 6 ($p= 0,048$). Interessantemente as variáveis de estresse e dores musculares observadas durante o período do estudo refletem os sintomas de maior perturbação homeostase durante o período competitivo para atletas e/ou recreacionais. Portanto, os resultados sugerem que o monitoramento do escore geral de saúde através da escala subjetiva, pode ser uma importante ferramenta para auxiliar treinadores e atletas entenderem a perturbação homeostática das variáveis que podem influenciar na *performance* durante o período de treinamento.

E-mail: gustavoantunes@hotmail.com