

O monitoramento da qualidade total de recuperação de jovens futebolistas durante a Copa São Paulo de Futebol Junior 2019.

Barbosa, L.P. ¹; Businari, G.B. ²; Batista, D.R. ^{1,2}; Dias, W.G. ^{1,2}; Ornelas, F. ^{1,2}; Braz, T.V. ^{1,2}

1 – Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, Brasil.

2 – Faculdade de Americana, Americana, Brasil.

As cargas de treinamento associadas a uma inadequada recuperação podem fornecer consequências negativas para o atleta, sendo importante o monitoramento do processo de recuperação. A escala de qualidade total de recuperação (QTR) vem sendo apontado como um método simples e eficaz para o monitoramento da recuperação do atleta, contribuindo para a identificação da magnitude de cargas de treinamento e sua respectiva recuperação, á fim de estabelecer um controle preventivo e de organização e adequação das cargas de treinamento. Desta forma, o objetivo do estudo foi investigar a utilização da escala (QTR) para avaliar e analisar o estado de recuperação de jovens futebolistas durante duas semanas. Participaram do estudo 20 jovens futebolistas ($17,79 \pm 1,23$ anos; $72 \pm 9,50$ kg; altura $1,80 \pm 0,08$ m, $IMC = 22,12 \pm 2,00$ kg/m²; e $11,04 \pm 1$ % Gordura) de uma equipe que disputou a Copa São Paulo de Futebol Júnior 2019. O desenho experimental foi composto por duas semanas, sendo a primeira caracterizada como semana preparatória (6 sessões de treinamento), antecedendo a competição, e a segunda definida como semana competitiva, com a realização de 3 jogos (e 3 sessões de treinamento) durante esse período. O processo de monitoramento foi realizado durante todos os dias, após a familiarização dos jogadores uma semana antes com as escalas aplicadas e o processo geral de controle. A primeira semana foi classificada como pré-competição (PCO), sem nenhum jogo válido ou amistoso. A segunda semana foi assumida como competição (COM) e caracterizada pela presença de 3 jogos, sendo eles no primeiro, terceiro e sétimo dia dessa semana. A qualidade total de recuperação (QTR) foi utilizada para o monitoramento da recuperação subjetiva dos atletas. Ao acordarem eram questionados com a pergunta “Como você se sente em relação a sua recuperação?”. Foi apresentada uma escala QTR, cujas respostas eram classificadas de 6 a 20, sendo “6 – nada recuperado” e “20 – totalmente recuperado”. A normalidade foi testada pelo teste de Shapiro Wilk e a comparação do PTH score entre as semanas PCO vs COM utilizou-se o teste t e tamanho do efeito (d de Cohen), com $p < 0,05$ como nível de significância. Não foram verificadas diferenças para QTR na semana COM quando comparada com a PCO ($15,8 \pm 2,0$ vs $15,2 \pm 1,1$, $p = 0,248$, $d = 0,38$), sugerindo que a semelhança entre os resultados frente as diferentes características das semanas possa ter sido influenciada pela organização e adequação das cargas de treinamento em relação ao estado de recuperação diário dos atletas. Contudo, estudos anteriores estabelecem que modelos de periodização e o perfil dos atletas em diferentes etapas do treinamento podem contribuir para resultados diferentes, levando também em consideração fatores psicológicos e a individualidade biológica de cada indivíduo.

E-mail: lucaspb.edf@outlook.com