

O bem-estar geral de jovens futebolistas monitorado durante a Copa São Paulo de Futebol Júnior 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.

O declínio do estado de recuperação e bem-estar geral durante períodos de treinamentos e jogos parecem influenciar a atividade técnica, reduzir a intensidade física, causar distúrbios emocionais e produzir lesões em jogadores de futebol. A escala de bem-estar geral associada às cargas de treinamento pode ser sensível a diferentes períodos estressantes, e têm sido usada para o monitoramento das percepções de dor muscular, fadiga, estresse, qualidade do sono e humor no contexto de esportes coletivos. Estudos anteriores sugerem que o monitoramento da escala de bem-estar geral possa ser importante para a organização e adequação das cargas de treinamento. Desta forma, o objetivo do estudo foi investigar a utilização da escala de bem estar para avaliar e analisar o estado 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 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. O questionário geral de bem-estar foi aplicado para avaliar a fadiga, qualidade do sono, dor muscular geral, níveis de estresse e humor através de uma escala de cinco pontos (escores de 1 a 5), sendo “1 - muito ruim” e “5 - muito bom”. A normalidade foi testada pelo teste de Shapiro Wilk e a comparação do PTHescore 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. Os resultados encontrados mostraram que não foram encontradas diferenças dos valores da PSS na semana PCO quando comparada com a COM ($19,1 \pm 1,6$ vs $19,7 \pm 2,3$, $p = 0,288$, $d = 0,35$). Assim sendo, entende-se que as semanas PCO e COM apresentaram uma semelhança percebida na escala de bem-estar dos atletas frente às diferentes características da semana, sugerindo que a organização das cargas de treinamento e o bem-estar percebido possam ter sido adequados ao estado diário dos atletas. No entanto, estudos anteriores mostraram diferenças significativas entre resultados de períodos de competição e treinamento. Conclui-se que a escala de bem estar geral é uma importante ferramenta para o monitoramento do estado geral dos atletas, sendo fundamental para a organização e adequação das cargas de treinamento.

E-mail: lucaspb.edf@outlook.com