

Monitoramento do escore geral de saúde de atletas recreacionais de mar aberto.

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 monitoramento de atletas através de escala subjetiva tem sido de grande interesse por parte de treinadores, devido a acessibilidade e fácil entendimento por treinadores e atletas. A literatura ainda carece de informações do monitoramento do estado geral de saúde de atletas na modalidade de *endurance*, enquanto outras modalidades individuais e coletivas já fornecem 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 um período de 6 dias foi realizado o monitoramento do 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). O escore de saúde foi monitorada diariamente, através da escala McLean et al. (2010). A escala subjetiva consiste de 5 variáveis, entre elas 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. Os dados foram exportados para uma planilha do Microsoft Excel® para monitorar o escore geral de saúde durante o período do estudo. A variação do escore geral dos dias será realizada através do coeficiente de variação percentual (CV%). A normalidade dos dados foi verificada através do teste de Kolmogorov-Smirnov. Os dados descritivos serão apresentados em média \pm desvio padrão. 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. Foi observado dentro das sessões os valores de escore geral de saúde $17,48 \pm 1,16$, com mínimo de 15,63 e máximo de 19,13 estando próximo da classificação descansado. O CV% médio foi de 12,18 durante os 6 dias consecutivos. Os dados sugerem que durante o período de 6 dias de monitoramento do escore geral de saúde através de uma escala subjetiva, os atletas recreacionais permaneceram próximo do descanso adequado apesar do CV% acima de 12%. A variação do estado de saúde dos atletas se deve a variação dos estímulos de treino durante a semana, viagem e estresse pré-competitivo. Portanto o monitoramento do escore geral de saúde através da escala subjetiva, pode ser uma importante ferramenta para auxiliar treinadores e atletas, durante o período de treinamento. Podendo ser útil para evitar queda de performance e fadiga excessiva, devido ao descanso inadequado.

E-mail: stefanyadriana_cm@hotmail.com