Aluno: Tales Goulart Beltrão

Orientadora: Sarah da Glória Teles Bredt

Área: Treinamento

Título: CONCORDÂNCIA ENTRE VARIÁVEIS DE MONITORAMENTO DA CARGA DE TREINAMENTO EM JOVENS ATLETAS DE BASQUETEBOL

Resumo: O objetivo do presente estudo foi identificar a concordância entre as ferramentas de monitoramento da carga de treinamento, TQR e salto com contramovimento, avaliados sempre no início da sessão de treinamento. Foram selecionados 14 atletas masculinos de basquetebol da categoria sub 15, com idade média de 14,71 ± 0,31 anos, massa corporal 71,29 ± 11,63 kg e estatura 182,12 ± 8,67 cm. Os participantes realizaram 3 sessões de familiarização para ambas as ferramentas, e em seguida 14 sessões de treinamento. Para avaliar a recuperação através da TQR foi estabelecido um ponto de corte referente à classificação 15 na escala, equivalente a “boa recuperação”. Já para o SCM foi calculado uma faixa de recuperação representada pela média ± duas vezes o desvio padrão calculada a partir das sessões de familiarização. A rotina de coleta dos dados de recuperação foi padronizada como: 1) Classificação da TQR; 2) Atividade preparatória padronizada; 3) Realização de 4 SCM e 4) Treino regular. Para avaliar diariamente a recuperação por meio da TQR, foi padronizada a pergunta “Como foi sua recuperação?”, e para o SCM foi calculado a média de 4 saltos realizados na sessão. Para estabelecer a concordância entre as ferramentas, uma análise de dados qualitativa foi feita ao parear os resultados obtidos pela TQR e SCM na mesma sessão, e verificar qual a frequência em que ambas as escalas acusavam a mesma classificação. Pode-se concluir que existe uma alta concordância entre as duas ferramentas, uma vez que, em aproximadamente 84,3%, ambas as ferramentas acusaram um estado de recuperação semelhante. A partir dos resultados do estudo, pode-se concluir que é possível utilizar apenas uma ferramenta como forma de monitoramento da carga de treinamento, no caso a TQR, devido às suas vantagens em relação ao custo e logística da sessão de treino.

Palavras-chave: Recuperação. Total Quality Recovery (TQR). Salto com contramovimento. Basquetebol.