



## Resumo

### Variabilidade na percepção subjetiva do estresse e recuperação dos jogadores da seleção brasileira de futebol na temporada 2015

Ivo Soares Xavier Bsci, Ângela Nogueira Neves PhD

**Introdução:** Muitos estudos relacionam a percepção de estresse e recuperação, buscando melhorar os programas de treinamento, e otimizar a recuperação. Porém, os estudos tem sido pouco conclusivos, e cada vez mais existe a preocupação com o desempenho dos atletas, bem como com os fatores geradores de estresse e seu equilíbrio com a recuperação.

**Objetivo:** O presente estudo traçou o perfil da percepção subjetiva do estresse e recuperação da fadiga, correlacionando com a medida de desempenho físico,  $VO_2$  máximo, em atletas da Seleção Brasileira Militar de Futebol.

**Métodos:** Fizeram parte do estudo 21 jogadores da Seleção Brasileira Militar de Futebol, entre 19 e 40 anos ( $26,14 \pm 4,98$ ), sendo o peso médio de 76,5 kg ( $\pm 7,13$ ) e altura média de 1,78m ( $\pm 1,80$ ). Foi usado um teste indireto na coleta de dados dessa pesquisa, a saber: Versão Brasileira da *Recovery Stress Questionnaire for Athletes* (RESTQ-Sport), além de um teste de esforço cardiopulmonar sendo utilizado o protocolo de rampa adaptado (modulando apenas a velocidade). Os dados foram descritos com medidas de tendência central e dispersão, foi utilizado o teste de correlação de Spearman nível de confiança de 95%. Todos os testes foram realizados no software SPSS15.

**Resultados:** Obtivemos o escore médio e demais estatísticas descritivas de cada um dos fatores da escala em análise,  $VO_2$  max. A correlação de Spearman indicou haver associação negativa entre o  $VO_2$ max e o escore do fator de Estresse Social ( $\rho = -0,52$ ), e o escore do fator Fadiga ( $\rho = -0,44$ ). Observamos, também as diferenças entre as posições do campo.

**Conclusão:** O tempo de recuperação do atleta entre as temporadas pode ser o suficiente. O trabalho de condicionamento físico aeróbio deve ser privilegiado, e não apenas os fatores relacionados á prática esportiva devem ser monitorados durante a preparação atlética, e jogadores das diferentes posições devem receber treinos específicos, já que apresentaram diferentes resultados nos testes.

**Palavras-chave:** adaptações; carga de treinamento; desempenho;  $VO_2$  máximo.