

INTENSIFICAÇÃO DO TREINAMENTO, PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO DA SESSÃO E FONTES E SINTOMAS DE ESTRESSE EM JOVENS JOGADORES DE BASQUETEBOL.

MOREIRA, A.; CAVAZZONI, P. Departamento de Esporte, Escola de Educação Física e Esporte EEFE – USP, PiBIC/CNPq

RESUMO

Um desequilíbrio entre estresse e recuperação pode levar a uma redução temporária no rendimento dos atletas (*overreaching*- OR) ou, em casos severos, a uma redução de longo prazo (*overtraining*) (NEDERHOF et al., 2008). O estado de OR, ou mesmo a intensificação do treinamento, adicionados a constante pressão para um bom rendimento, pode incrementar as exigências fisiológicas e psicológicas e modificar parâmetros imunes (MOREIRA et al., 2008), ademais, também parecem influenciar o sucesso de uma equipe ou atleta durante a competição (NAESSENS et al., 2000; COUTTS; REABURN, 2008). Deste modo, instrumentos simples e com validade comprovada são necessários para detectar possíveis sinais e sintomas de alteração destes parâmetros bem como antecipar uma possível ocorrência do OR. Nesse sentido, Foster (1998) propôs a utilização da percepção subjetiva de esforço da sessão (PSE-sessão) para o monitoramento da carga interna de treinamento, determinada através do produto do tempo da sessão pela percepção indicada pelo atleta. Rushall (1990) sugeriu o *Daily Analysis of Life Demands in Athletes* (DALDA) para o monitoramento da tolerância ao estresse; o DALDA é composto por duas partes, Parte A e Parte B, compreendendo fontes e sintomas de estresse, respectivamente. Em nosso país, desconhecemos estudos com jovens jogadores de basquetebol de elite, utilizando-se dos instrumentos supracitados. Assim, o presente estudo monitorou a dinâmica da PSE-sessão e as possíveis alterações nas fontes e sintomas de estresse, utilizando-se do DALDA, em 35 jovens atletas da seleção brasileira de basquetebol sub-16 (20 homens e 15 mulheres), por um período de 12 dias de intensificação do treinamento, durante preparação para uma competição internacional. Caracterizaram-se duas etapas distintas de treinamento. O resultado do teste *t* para amostras pareadas revelou diferenças significantes ($P < 0.05$) entre as etapas no tocante a parte B do DALDA (diminuição dos conceitos “pior do que o normal” na segunda etapa) para ambos os grupos (masculino e feminino). Os resultados para a PSE-sessão revelaram diferenças entre as etapas para o grupo feminino, com uma maior magnitude de carga interna para a primeira etapa. Os resultados sinalizam para a congruência entre os instrumentos e para a sensibilidade e utilidade destes para o monitoramento de jovens jogadores de basquetebol em concordância com os resultados apresentados pela literatura no que concerne a atletas

adultos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

NEDERHOF, E., ZWERVER, J.; BRINK, M., MEEUSEN, R., LEMMINK, K. Different diagnostic tools in nonfunctional overreaching. **International Journal of Sports Medecine**, Stuttgart, v. 29, n. 7, p. 590-7, july 2008.

MOREIRA, A.; ARSATI, F.; CURY, R. P.; FRANCISCON, C.; SIMÕES, C. A.; OLIVEIRA, R. P.; ARAÚJO, C. V. The impact of a 17-day training period for an international championship on mucosal immune parameters in top-level basketball players and staff members. **European Journal of Oral Sciences**, Copenhagen, v. 116, n. 5, p. 431-437, otc. 2008.

NAESSENS, G.; CHANDKER, J. T.; KIBLER, W. B.; DRIESSENS, M. Clinical usefulness of nocturnal urinary noradrenaline excretion patterns in the follow-up of training processes in high-level soccer players. **Journal of Strength Conditioning Research**, Champaign, v. 14, n. 2, p. 125-131, may 2000.

COUTTS, J. A.; REABURN, P. Monitoring changes in rugby league players' perceived stress and recovery during intensified training. **Perceptual and Motor Skills**, Louisville, v.106, n.3, p. 904-916, june. 2008.

FOSTER, C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Hagerstown, v. 30, n. 7, p. 1164-1168, 1998.

RUSHAL, B. S. A tool for measuring stress tolerance in elite athletes. **Journal of Applied Sports Psychology**, Philadelphia, v. 2, n. 1, p. 51-66, mar. 1990.