



**XIV Seminário de Iniciação Científica**  
**Universidade Federal de Juiz de Fora**  
15 a 17 de outubro de 2008



Área: Ciências da Saúde

Projeto: COMPARAÇÃO DE DIFERENTES MÉTODOS DE RECUPERAÇÃO PÓS-COMPETITIVA SOBRE VARIÁVEIS PSICOFISIOLÓGICAS NO ATLETISMO

Orientador: Maurício Gattás Bara Filho

Bolsistas:

Marcus Vinicius Da Silva (XX BIC)

Participantes:

Resumo:

**Introdução:** O elevado número de competições durante o ano tem levado os atletas a submeterem programas de treinamentos que nem sempre respeitam os intervalos de recuperação, necessitando assim de métodos eficientes para regressarem a seus níveis ideais de rendimento. Sabe-se que estado de humor está associado com a percepção do esforço, assim como estudos relataram que o estado do sistema nervoso autônomo cardíaco depende da fadiga física acumulada e da carga de treinamento, essa ativação cardíaca pode ser analisada pelo controle da variabilidade da frequência cardíaca (VFC). **Objetivo:** Assim o presente estudo teve como objetivo analisar as respostas das variáveis psicológicas (fadiga e vigor) e fisiológicas (variabilidade da frequência cardíaca) pré e pós esforço em provas de fundo do atletismo e verificar o método mais eficiente na recuperação pós-competitiva. **Métodos:** O grupo amostral foi constituído de 7 atletas masculinos de corridas de fundo, saudáveis, com idade (anos)  $27,8 \pm 12,1$ , altura (m)  $1,71 \pm 6,8$ , peso corporal (Kg)  $61,6 \pm 7,8$ , IMC ( $\text{Kg}/\text{m}^2$ )  $20,8 \pm 1,76$  e percentual de gordura (%)  $6,3 \pm 2,4$  e Potência Aeróbica ( $\text{ml}/\text{kg}/\text{min}$ )  $67,31 \pm 2,48$ . Os sentimentos vigor e fadiga e a mensuração da VFC foram mensurados em duas corridas do ranking de Rústicas de Juiz de Fora, a primeira através do questionário POMS, a segunda os dados foram registrados no Cardíofrequencímetro Polar RS800 (FC batimento a batimento) foram transferidos para o computador por meio de interface com dispositivo infra-vermelho e filtrados (filtro de potência moderado) pelo Software Polar Precision Performance para posterior análise da VFC. A análise da VFC foi realizada no domínio do tempo e da frequência. **Conclusão:** Pode se observar uma variação muito semelhante na fadiga e um ligeiro aumento do vigor e das variáveis da VFC na recuperação ativa, indicando uma tendência que a recuperação ativa pode ser mais eficiente para a recuperação psicofisiológica. Mas, quando os dados foram corroborados no teste "t" ( $p > 0,05$ ) não foi observada nenhuma diferença significativa entre os tipos de recuperação tanto para o vigor quanto para a fadiga e para VFC. Nos moldes deste estudo realizado, sentimentos de fadiga e vigor não apresentaram uma diferença significativa entre os métodos recuperação ativa e passiva.