Análise do estado de estresse pré-competitivo em atletas de karate-do shotokan

Santos, L. G.; Santos, J. W.; Pessôa Filho, D. M.;
Neiva, C. M.; Verardi, C. E. L.
Universidade Estadual Paulista, Bauru

As respostas dos atletas aos agentes estressores dependem da forma pela qual, este, percebe e lida com esses fatores. Quando os níveis de estresse atingem elevados patamares, pode haver dificuldade de adaptação ao treinamento. No entanto, se os altos níveis de estresse são compensados com recuperação apropriada, efeitos positivos são notados no processo de treinamento. Assim, uma prescrição adequada de exercícios deve incluir períodos sistemáticos de recuperação e/ou fases de treinamento de menor intensidade. O objetivo deste estudo consiste em analisar o perfil dos sintomas de estresse pré-competitivo, bem como a percepção de estresse e recuperação em atletas de Karate-Do. A amostra foi constituída por 25 atletas, do sexo masculino e feminino, entre 10 e 23 anos de idade ($15,5 \pm 2,88$). Os dados foram coletados, durante a Copa São Paulo de Karate, organizada pela Federação Paulista de Karate Paulista na cidade de Araçatuba/SP. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram: Lista de Sintomas de "Stresse" Pré-Competitiva Infante-Juvenil (LSSPCI) desenvolvida para identificar o nível de estresse que antecede as competições. E o questionário de estresse e recuperação para atletas (RESTQ 76 Sport), que consiste em uma série de afirmações que descreverão o estado mental, emocional e o bem estar físico dos atletas. Os dados foram analisados por meio de cálculos de estatística descritiva, relativos às respostas obtidas. De acordo com os resultados obtidos observou-se que, a média dos sintomas cognitivos de estresse pré-competitivo é ($3,19 \pm 0,4$) correspondente à "moderada" ocorrência dos sintomas de estresse. Ao analisar os valores dos sintomas somáticos, este, foi ($2,84 \pm 0,4$) classificado como "moderada" ocorrência pelos atletas entrevistados. Destes, destacam-se valores moderados dos sintomas "Taquicardia" ($M= 3,16$), "Sudorese excessiva" ($M=3,2$), "Agitação" ($M=3,12$), "Demorar muito pra dormir" ($M= 3,16$) e "Xerostomia" ($M=2,88$). Ao analisar a percepção de estresse e recuperação dos atletas, identificou-se que, a média de Estresse Geral ($1,99 \pm 1,08$) e Estresse Global ($2,0 \pm 1,02$) apresentaram baixos escores, enquanto a média de Estresse Específico ($2,02 \pm 1,09$) foi considerada moderada. Já a média de Recuperação Global ($3,82 \pm 0,83$) e Recuperação Geral ($3,63 \pm 0,83$) indicaram moderada capacidade de recuperação dos atletas nas situações de competição, enquanto a escala Áreas de Recuperação ($4,02 \pm 1,05$) demonstrou-se elevada. Podemos inferir que, os atletas de karate avaliados no presente estudo, dentre os sintomas de estresse pré-competitivo o aspecto cognitivo apresenta-se mais elevado que os sintomas somáticos. Quanto a percepção do estresse e recuperação, evidenciou-se que, no dia da competição os atletas, apresentaram baixos níveis indicadores de estresse e elevada recuperação.

Influência de uma intervenção realizada em unidades de saúde nas variáveis bioquímicas dos seus participantes

Zorzetto, L. P.; Nakamura, P. M.; Papini, C. B.;
Kokubun, E.
Universidade Estadual Paulista, Rio Claro

Exercício Físico (EF) é um importante meio na promoção de saúde e prevenção de doenças. Entre as patologias beneficiadas pela prática de EF, estão as dislipidemias, que são distúrbios do metabolismo lipídico, com repercussões sobre os níveis das lipoproteínas na circulação sanguínea. O objetivo do estudo foi analisar a influência de uma intervenção realizada 3 vezes na semana no controle das taxas de glicemia, Colesterol, HDL, LDL e Triglicérides (TG) dos participantes. O programa de intervenção ocorre nas Unidades de Saúde da cidade de Rio Claro-SP. Intervenção 3 dias: duração de 90 minutos cada aula, englobando exercícios aeróbios de intensidade moderada (50 minutos), exercícios resistidos (15 minutos) e alongamentos (10 minutos), no tempo restante eram realizadas atividades de aquecimento e relaxamento. Foram avaliados 14 alunos ($57,93 \pm 8,78$ anos), onde os mesmos estiveram em jejum de no mínimo 12 horas. Foram coletados 5 mL de sangue pelas técnicas de enfermagem e analisados pelos técnicos do laboratório da Unesp - Rio Claro, sendo avaliados os valores pré e pós intervenção de 6 meses. Para análise dos dados foi realizado o Teste T para amostras pareadas, utilizando o pacote estatístico SPSS 17.0. O nível de significância foi $p < 0,05$. Os resultados apresentaram melhora significativa para glicemia e LDL (Glicemia: pré $106,00 \pm 33,86$; pós $89,57 \pm 28,47$ mg/dL; $p = 0,005$ / LDL: pré $134,85 \pm 31,58$; pós $105,42 \pm 28,19$ mg/dL; $p < 0,001$). Não houve diferenças significativas nas avaliações pré e pós para as taxas de Colesterol: pré $179,92 \pm 40,09$; pós $162,14 \pm 49,86$ mg/dL; $p = 0,370$ / HDL: pré $53,28 \pm 15,15$; pós $60,28 \pm 9,74$ mg/dL; $p = 0,076$ / TG: pré $122,00 \pm 43,34$; pós $132,14 \pm 38,36$ mg/dL; $p = 0,281$. Algumas variáveis analisadas não apresentaram melhora significativa, talvez pelo fato de não existir um controle em relação à dieta dos alunos. Entretanto, os resultados demonstram que a intervenção aplicada nas unidades de saúde é eficiente para o controle e manutenção do perfil lipídico dos participantes.