

RESUMO DE ARTIGO CIENTÍFICO
PRÁTICAS ADOTADAS POR TREINADORES DE VOLEIBOL DE PRAIA
DURANTE A QUARENTENA DA COVID-19

Diego Moreira Pinto Maciel¹, Luiz Felipe da Anuniação Ricardo¹, Vitor Gabriel Lisboa¹, Michel Henrique Silva Martins¹.

¹ Discentes do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO de Belo Horizonte

INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 trouxe vários efeitos negativos para atletas e treinadores. Devido ao isolamento social, as partes físicas e psicológicas dos indivíduos foram afetadas de forma com que não houvessem estímulos suficientes e, por consequência, acarretou o destreino dos mesmos.

À época, havia poucas diretrizes do que se fazer quanto à manutenção da performance dos atletas, tendo em vista um desconhecido panorama trazido pela COVID-19.

Não obstante, o isolamento alterou os comportamentos alimentares e esportivos de maneira comprometedor para a saúde humana, fazendo com que muitos atletas não conseguissem se habituar com as rotinas de treino.

Diante disto, técnicos e preparadores físicos foram convocados a responder um questionário revisado por especialistas em voleibol por meio do IVC (índice de validade de conteúdo), que visam investigar as práticas adotadas por estes treinadores e preparadores físicos durante o período de quarentena.

Além disto, observou-se que a importância da presença do treinador para com os atletas nos treinos, tendo em vista para a melhora do clima de motivação e proatividade.

METODOLOGIA

A pesquisa proposta foi enviada em forma de um questionário para que todos os sessenta e quatro treinadores ou preparadores físicos respondessem. Este formulário possuía perguntas sobre hábitos pré-pandêmico e durante a pandemia para efeitos comparativos, bem como questões de adaptação ao novo cenário.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A situação ímpar que a COVID-19 provocou fez com que todo um planejamento de treino e rotina fossem mudados. Houve adaptação na frequência, na intensidade, nas lesões e na performance.

Todas estas mutações são extremamente compreensíveis, tendo em vista um ambiente não propício como uma das formas de declínio dos atletas. Dentre todas as perguntas do questionário supracitado, cumpre exaltar algumas, como:

A) Qual a frequência de treinos por dia dos atletas DURANTE a quarentena?

Foi constatado que 72,5% dos atletas realizava um treino por dia. 19,4% dos atletas realizavam dois treinos por dia e apenas 8,1% dos atletas treinavam mais de três vezes ao dia.

B) Qual a frequência de treinos por dia dos atletas ANTES da quarentena?

18,3% realizavam duas sessões de treino por dia. Pouco mais da metade dos atletas (53,3%) realizavam dois treinos por dia. E, por fim, 28,3% realizavam 3 ou mais sessões de treino por dia.

C) Qual a média de duração dos treinos?

% DE ATLETAS	DURAÇÃO (min)
8,2%	15 a 30 minutos
44,3%	45 a 60 minutos
24,6%	75 a 90 minutos
18%	105 a 120 minutos

4%	Acima de 120 minutos
----	----------------------

Tabela¹ - Treinos antes e durante a pandemia. Página 25 do artigo "Práticas adotadas por treinadores de voleibol de praia durante a quarentena da covid-19".

D) Quais foram os tipos de treino realizados?

De todos os treinos, cinco tipos se destacaram:

	TIPO DE TREINO	% DE ATLETAS
1º	Treino de mobilidade	79%
2º	Treino de coordenação	75,8%
3º	Treino de resistência	64,5%
4º	Treino com bola	61,3%
5º	Treinos de Força/Flexibilidade	58,1%

Tabela² - Tipos de treinamentos utilizados pelas atletas. Página 26 do artigo "Práticas adotadas por treinadores de voleibol de praia durante a quarentena da covid-19".

E) Quanto a lesões, foi relatada alguma lesão/dor diferente?

A maioria esmagadora (83,9%) não sentiu novos incômodos.

Dos atletas que resignaram de alguma dor, a região predominante foi a lombar (70%).

F) Ainda sobre as lesões: houve agravamento ou melhoramento?

O número de atletas que melhorou de lesões anteriores são de 56,6%, enquanto apenas 1,7% sentiu um agravamento destas lesões.

G) Houve dificuldade em manter uma rotina?

Na pergunta em evidencia houve bastante disparidade, sendo que 68,3% dos atletas encontraram dificuldade em manter uma rotina. Já 31,7% não encontraram tal dificuldade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de todo o contexto, observou-se a dificuldade de manter o nível elevado dos treinos, portanto, uma das alternativas seria a criação, empréstimo ou adaptação de material de apoio (como bolas, redes, spike trainers), tendo em vista uma quantidade exacerbada de atletas dispostos no território nacional, para que houvesse nos treinos uma maior variabilidade de desenvolvimento das capacidades coordenativas, evitando assim, um maior destreino.

Vale ressaltar que manter pequenos aglomerados nos centros de treinamento, mesmo que em ar livre, era uma questão que ia de encontro não só com as normas ético-sociais, mas também contra as determinações médicas e governamentais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 – Rabelo, I. S. R.; Da Costa, Y.P.; João, P. A. V. dos S.; Batista, G. R. Práticas adotadas por treinadores de voleibol de praia durante a quarentena da COVID-19. v. 17. n. 107. p.21 -31. Jan./Fev. São Paulo. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. 2023.