

ORGANIZAÇÃO E MONITORAMENTO DO TREINAMENTO DE JOVENS ATLETAS NA GINÁSTICA RÍTMICA.

^{1,2}ANTUALPA K. F, ¹MOREIRA, A.

¹Escola de Educação Física e Esporte – USP, São Paulo-SP; ²Faculdade Integrada Metropolitana de Campinas – Metrocamp, Campinas-SP.

Introdução: A ginástica rítmica (GR) é classificada como modalidade complexa de coordenação (BOBO-ARCE; MÉNDEZ-RIAL, 2013). Caracterizada pela utilização de sessões de treinamento de longa duração, a GR, também conta com a participação de jovens atletas em programas periodizados de treinamento voltados para o alto rendimento (MALINA et al., 2013; SCHIAVON et al., 2011). Estas particularidades e a complexidade de atributos e tarefas desenvolvidos durante o processo de treinamento impõe dificuldades para os treinadores, quanto à organização, quantificação e monitoramento da carga de treinamento. **Objetivo:** Descrever a organização do treinamento na GR a partir do efeito da carga interna de treinamento (CIT) na percepção de bem-estar e nos episódios e severidade de sintomas de infecção do trato respiratório superior (ITRS) das ginastas. **Metodologia:** Durante treze semanas de investigação, vinte e cinco ginastas, divididas em três grupos: G1 (10,5±1,0 anos), G2 (11,3±0,9 anos) e G3 (15,4±2,4 anos), de acordo com as categorias competitivas, responderam os questionários *Wellbeing* (diariamente) e *Wisconsin upper respiratory symptom survey-21* (WURSS-21), (semanalmente). A CIT foi registrada para todas as sessões de treinamento, utilizando o método da Percepção Subjetiva de Esforço da Sessão (PSE da sessão). **Resultados:** G1<G2<G3 para CIT (2148,7±640,1; 2353,2±888,0 e 2552,3±864,7, respectivamente) e episódios de ITRS, (1,7±2,8; 6,2±13,7 e 13,5±22,3, respectivamente). O bem-estar apresentou dinâmica inversa (19,1±6,1; 18,8±4,8 e 14,9±4,1, respectivamente). **Considerações finais:** Os maiores valores da CIT acompanham os valores de ITRS, que por sua vez são inversamente proporcionais aos valores bem-estar. Tal situação indica, que quanto maior a CIT, maior a possibilidade das atletas apresentarem aumento nos episódios de ITRS e queda no bem-estar, o que pode afetar o desempenho.

Palavras-chave: periodização, carga de treinamento, percepção subjetiva de esforço.