

## ACOMPANHAMENTO DA CARGA INTERNA DE TREINAMENTO E O NÍVEL DE FADIGA NO PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO DE JOVENS ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

Andressa SOARES, Laurita SCHIAVON, Kizzy ANTUALPA

Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: andressadealmeida.soares@gmail.com

**Introdução:** A Ginástica Rítmica (GR) apresenta uma complexa organização do conteúdo de treinamento. Para acompanhar o desenvolvimento da ginasta ao longo da temporada e avaliar os efeitos do estímulo do treino, faz-se necessário o monitoramento da carga interna de treinamento (CIT). **Objetivo:** Acompanhar o comportamento da carga interna de treinamento no período pré-competitivo em atletas da categoria infantil. Verificar o efeito da carga de treinamento, das sessões, no desempenho das atletas e posteriormente relacioná-la ao nível de bem-estar e fadiga dessas durante o período. Por último, acompanhar o processo de familiarização e aprendizagem através das respostas dos questionários da Percepção Subjetiva do Esforço (PSE) e *Well-being* (WB). **Metodologia:** Pesquisa quantitativa, com ginastas (G) de 11 e 12 anos participantes do Campeonato Brasileiro. A coleta de dados foi realizada no 1º semestre de 2019, durante 16 semanas (S), sendo S10 a competição preparatória e S16 a competição alvo. A CIT foi mensurada diariamente pela Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) da sessão, adaptada por Foster et. al (2001). Para monitorar e acessar os indicadores de bem-estar, utilizou-se o questionário WB, também diariamente. A fim de detectar sinais de fadiga neuromuscular, foram realizados 4 testes físicos (1.salto vertical, 2.arremesso de *medicine ball*, 3.abdominal e 4 dorsal) em três momentos: início do macrociclo (período preparatório – PP), início do período pré-competitivo (PréC) e pós período competitivo (PósC). Utilizou-se a estatística descritiva, com resultados expressos em média ( $\pm$  desvio padrão). E o teste de Wilcoxon, de amostras relacionadas considerando as diferentes semanas (S1 a S16), e as variáveis CIT, bem-estar e testes físicos. O nível de significância foi estabelecido em 5% ( $p \leq 0,05$ ). **Resultados:** Em relação a CIT, observou-se como principais achados do estudo valores médios de 6924,86 ( $\pm 2021,85$ ) unidades arbitrárias (UA) durante o período preparatório (S1 a S7), 6713,23 ( $\pm 1791,84$ ) UA no período pré-competitivo de S8 a S12 e de 9000,00 ( $\pm 1095,46$ ) UA no período competitivo, de S13 a S16. Em relação ao índice de bem estar, coletado com o questionário WB, não foi possível observar uma diferença significativa no comportamento dessa variável entre os momentos investigados. No PP (S1 a S7), o WB apresentou valores de 18,60 ( $\pm 3,10$ ), de S8 a S12 (PréC) valores de 17,67 ( $\pm 5,39$ ) e de 19,06 ( $\pm 3,79$ ) de S13 a S16. Em relação aos testes físicos, foram observadas mudanças significativas no teste 3, com melhora, de PósC para PP ( $p = 0,039$ ); e no teste 4, com melhora significativa no desempenho das ginastas em dois momentos, de PP para PréC ( $p = 0,042$ ) e PP para PósC ( $p = 0,042$ ). **Conclusões:** Maiores valores de CIT no período competitivo, que entretanto não impactaram no índice de bem estar relatado pelas ginastas. Quanto aos testes físicos, observou-se alterações em dois testes realizados. **Agradecimentos:** Ao Programa Nacional de Bolsas de Iniciação Científica/Conselho Nacional de Pesquisa.

Palavras chaves: Carga interna de treinamento, Ginástica Rítmica, Nível de fadiga.