



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

Andressa A. Soares\*; Kizzy F. Antualpa; Laurita M. Schiavon

### Resumo

The Rhythmic Gymnastics (RG) is as an artistic and aesthetic sport with a particular training process. This complexity, observed in routines (coreographies) and daily training, demonstrates the need to increase knowledge about the training process, control of the physical, behavioral and technical responses and the level of fatigue/recovery in the sport. Therefore, the aim of this research was to describe the periodization by using internal training load (ITL) of RG athletes (infantile category) and to verify the effect of this load on the performance of the athletes. Using the ratings of perceived exertion through the CR10 - Borg scale (1982), adapted by Foster et. al. (2001) and the Wellbeing (WB) questionnaire. The may findings were: The ITL behaves as expect by coach prescription; The gymnasts seems to handle well with the changes in the load; the physical tests (abdominal and dorsal) showed improvements across the investigation.

**Palavras-chave:** Internal training load, Rhythmic Gymnastics, Fatigue level.

### Introdução

A Ginástica Rítmica (GR) apresenta uma complexa organização do conteúdo de treinamento, o qual é caracterizado por exercícios progressivos desenvolvidos de forma repetitiva e sistemática com o objetivo de obter o maior rendimento da atleta, a fim de causar aperfeiçoamento físico através de um adequado controle de variáveis do treinamento, como intensidade, volume, recuperação e frequência de treinos.

Para acompanhar o desenvolvimento da ginasta ao longo da temporada e avaliar os efeitos do estímulo do treino, faz-se necessário o monitoramento de carga de treinamento.

Objetivo: acompanhar o comportamento da carga interna de treinamento (CIT) 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 fadiga dessas atletas de GR nesse período. Por último, acompanhar o processo de familiarização e aprendizagem através das respostas dos questionários da Percepção Subjetiva do Esforço (PSE) e *Wellbeing*.

### Método

Pesquisa quantitativa descritiva com ginastas de 11 e 12 anos participantes do Campeonato Brasileiro. Período da coleta de dados: pré-competitivo (1º semestre de 2019). Monitoramento em relação a suas respostas comportamentais, perceptuais e de desempenho físico:

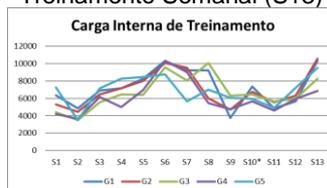
1. **Carga Interna de Treinamento (CIT):** escala CR 10 de Borg (1982)/adaptada por Foster et. al. (2001)
2. **Indicadores de bem-estar** (fadiga e estresse): Questionário Well-being
3. **Desempenho. Físico:** Testes físicos (1, 2, 3 e 4)



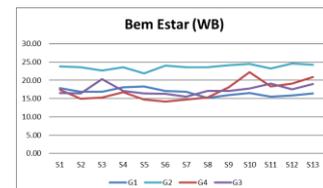
### Resultados e Discussão

Dados coletados durante 13 semanas (S), até a competição alvo e logo após. A competição aconteceu em S10.

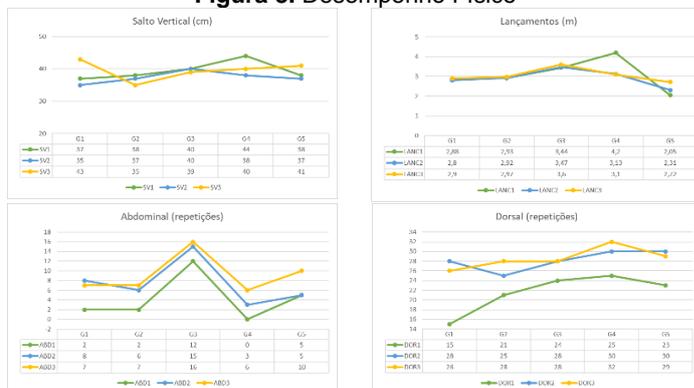
**Figura 1.** Carga interna de Treinamento Semanal (S13)



**Figura 2.** Bem estar (S13)



**Figura 3.** Desempenho Físico



### Conclusões

A CIT acompanha a carga externa de treinamento (CET), prescrita pela treinadora. As ginastas parecem lidar bem com a carga de treinamento imposta, mostrando que o nível de bem-estar se mantém ao longo das semanas. Os testes de desempenho, realizados em dois momentos (1 e 2), apresentam que as ginastas melhoraram nos testes abdominal e dorsal.

### Agradecimentos

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico, ao Clube Campineiro de Regatas e Natação e às ginastas participantes e responsáveis.

ANTUALPA, Kizzy Fernandes et al. Carga interna de treinamento e respostas comportamentais em jovens ginastas. Revista da Educação Física/uem, [s.l.], v. 26, n. 4, p.583-592, 25 out. 2015. Universidade Estadual de Maringá.

LAFFRANCHI, B. Planejamento, aplicação e controle da preparação física da ginástica rítmica: análise do rendimento técnico alcançado das temporadas de competição. [s.l.] Universidade do Porto, 2005.