

A CARGA INTERNA DE TREINAMENTO INFLUENCIA A TOLERÂNCIA AO ESTRESSE EM ATLETAS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

FERNANDES, Sarah ¹, ANTUALPA, Kizzy ¹, ARRUDA, Ademir ¹, MOREIRA, Alexandre ¹

¹: Grupo de estudos e pesquisa em planejamento e monitoramento do treinamento físico e esportivo. Escola de Educação Física e Esporte – USP, São Paulo, São Paulo, Brasil

e-mail: sarah.fernandes@usp.br

Introdução: As adaptações induzidas pelo treinamento são decorrentes, principalmente, da carga interna imposta ao organismo. Portanto, é imperativo conhecer a carga interna de treinamento (CIT) durante as sessões e etapas do processo de preparação esportiva. A percepção subjetiva de esforço da sessão (PSE) é um método simples, válido e eficaz para o monitoramento da CIT. Instrumentos psicométricos também veem sendo utilizados para avaliar o efeito da CIT em indicadores de comportamento. Por exemplo, questionários como o *Daily Analysis of Life Demands in Athletes* (DALDA) e *Wisconsin Upper Respiratory Symptom Survey* (WURSS21) parecem ser eficazes e apresentam boa sensibilidade no monitoramento de sinais e sintomas de inflamação/infecção do trato respiratório superior (ITRS), e na tolerância ao estresse, respectivamente. Porém, ainda se desconhece a dinâmica da CIT, ITRS e tolerância ao estresse no treinamento na Ginástica Artística feminina (GAF).

Objetivos: Descrever a dinâmica da CIT, da tolerância ao estresse e das ocorrências de ITRS, a partir dos métodos da PSE da sessão, e questionários DALDA e WURSS21, respectivamente, durante período de 8 semanas de treinamento em duas categorias da GAF.

Metodologia: Participaram do estudo, 17 ginastas, subdivididas em dois grupos (G1: n=8, 10,73±0,58 anos; G2: n=9, 8,37±1,07 anos), durante 8 semanas. Cada atleta realizava 5 sessões de treinamento/semana, totalizando 22,5h (G1) e 20h (G2) por semana. A PSE da sessão (escala CR-10) era coletada 30 min após cada sessão de treino ou competição de acordo com procedimentos adotados em estudos prévios (Moreira et al., 2010; Moreira et al., 2012; Moreira et al., 2013). Para a determinação da CIT foi utilizado o produto da duração da sessão (minutos) e pontuação da PSE atribuída pelas ginastas; Os questionários DALDA e WURSS21 eram respondidos ao final de cada semana. Os dados são apresentados em média±DP. Pressupostos de normalidade e homocedasticidade foram verificados, e um modelo misto para a medição repetida foi aplicado. O nível de significância foi fixado em 5% (p <0,05). **Resultados:** Maior CIT foi verificada em G1 (vs. G2) (5839±317 UA vs. 3409±456 UA; p < 0,05). Houve diferença significativa (p < 0,05) e efeito principal para

semana e semana*grupo, tanto para a CIT quanto para os sintomas de estresse. Em relação às ocorrências de ITRS, o G1 apresentou maior relato de ocorrência de sintomas do que o G2.

Conclusões: A maior CIT apresentada para G1 provavelmente é resultado da combinação de maior volume e intensidade de treinamento para este grupo. Os resultados também sugerem que a CIT pode influenciar a tolerância ao estresse em atletas de GAF, e induzir aumentos nos relatos de ITRS, indicando a necessidade de um monitoramento integrado da CIT, tolerância ao estresse e episódios de ITRS em atletas da GAF.

Palavras chave: monitoramento do treinamento, estresse, PSE da sessão.