

RESUMO

O objetivo dessa dissertação foi descrever e caracterizar a carga de treinamento de uma equipe infantil da ginástica artística feminina durante a preparação para sua principal competição e verificar a correlação entre métricas de carga externa e interna de treinamento para o grupo. Participaram do estudo sete ginastas infantis de um clube do estado do rio de janeiro. Foram monitorados cinco microciclos de treinamento de forma intercalada, totalizando trinta sessões de treinamento. A carga interna de treinamento foi acessada diariamente pelo método da percepção subjetiva do esforço e a carga externa de treinamento foi representada pelo quantitativo de elementos executados nas sessões de treino registrados por filmagem e posteriormente tabulado, além do volume em horas. Os resultados mostraram inserção antecipada no treinamento da ginástica artística feminina comparada a outras modalidades. A carga interna de treinamento apresentou comportamento pouco variável, a qual as maiores diferenças se concentraram no microciclo quatro, caracterizada por grande redução; em análise individual observou-se variações diferenciadas entre as atletas, provavelmente por respostas individuais ao treinamento. A carga externa de treinamento reportou variação para três das cinco dimensões observadas, somente no microciclo quatro, marcada por redução; verificou-se variação individualizada distinta entre as atletas, possivelmente associada a processo de aprendizagem dos elementos. As métricas de carga interna de treinamento e carga externa de treinamento apresentaram correlação positiva, porém “fraca”, cuja provável causa seja as respostas individuais às cargas de treinamento. Concluiu-se que as atletas infantis da ginástica artística feminina são expostas a altas cargas de treinamento, com pouca variabilidade, em tenra idade e que as respostas a elas se fazem de forma individualizada, devido ao processo de aquisição de habilidades da modalidade e por características psicofisiológicas. Além disso os métodos utilizados no monitoramento nesse estudo se mostraram eficazes e atrelados a realidade da prescrição das sessões de treino da ginástica artística feminina, no entanto, fatores que exercem influência nos resultados carecem de observação na implementação deles. Ademais, salientou-se a necessidade de estudos longitudinais que descrevam o comportamento da carga de treinamento a longo prazo na modalidade e que identifiquem os elementos técnicos inseridos no treinamento infantil da ginástica artística feminina.

Palavras-chave: Carga de treinamento. Ginástica Artística. Monitoramento.