

## **Respostas de Bem-Estar Durante um Período de Intensificação de Carga de Treinamento em Jovens Praticantes de Ginástica Rítmica**

Shauane Emanuela Fornaciari Silva<sup>1</sup>, Hélio Serassuelo Junior<sup>2</sup>, Ana Carolina Paludo<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual do Centro-Oeste - UNICENTRO

<sup>2</sup> Universidade Estadual de Londrina - UEL

**Introdução:** A ginástica rítmica é caracterizada por ser uma modalidade com início precoce nos treinamentos. Devido as rotinas diárias de treino, torna-se importante verificar que essas demandas, principalmente na fase de intensificação de carga, não afetem negativamente o bem-estar das jovens atletas. **Objetivo:** avaliar o bem-estar de jovens praticantes de ginástica rítmica durante o período de intensificação de carga de treinamento. **Metodologia:** foram avaliadas 08 meninas participantes de uma equipe de ginástica rítmica pertencentes a uma escola do Município de Guarapuava, Paraná, com idade entre 09 e 12 anos. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética local (3.206.292). O Bem-Estar foi avaliado pelo questionário Well-Being (WB), composto por cinco dimensões: fadiga, qualidade de sono, dor muscular geral, estresse e humor. O questionário foi aplicado antes das sessões de treino durante o período de intensificação de carga (quatro semanas). Para a comparação entre as semanas para cada dimensão, o teste de ANOVA de Medidas Repetidas. Os dados foram analisados no pacote estatístico SPSS.20, com alfa de 5%. **Resultados:** durante o período de quatro semanas, os valores de fadiga ( $p= 0,244$ ), qualidade do sono ( $p= 0,170$ ), dor muscular geral ( $p= 0,919$ ), estresse ( $p= 0,351$ ) e humor ( $p= 0,351$ ) não apresentaram diferença significativa. **Conclusão:** O período de intensificação de treinamento não afetou o bem-estar de jovens praticantes de ginástica rítmica. Sendo assim, o treinamento aplicado para esta amostra não foi responsável em interferir negativamente nos aspectos avaliados.