NOME: Julio Cezar Alves Teixeira **ÁREA:** Treinamento

MATRÍCULA: 2016018571 **ORIENTADOR:** Gustavo H. Cunha Peixoto Cançado

RESUMO

A literatura científica possui diversos trabalhos sobre os efeitos agudos e crônicos da carga treinamento sobre a flexibilidade, no entanto, pouco se sabe sobre a carga de treinamento realizado em modalidades esportivas com alta demanda dessa capacidade física. O presente estudo buscou descrever a carga de treinamento de flexibilidade aplicada por profissionais ou preparadores físicos de Ginástica Artística que atuam no alto rendimento. Para tanto, foi elaborado um questionário disponibilizado para preenchimento virtual na ferramenta *Google Forms*, composto por perguntas fechadas relacionadas a identificação profissional, carga de treinamento da sessão e carga de treinamento de flexibilidade. Após vinte dias estabelecidos para o preenchimento do questionário o mesmo foi fechado e os resultados foram utilizados para fazer uma análise descritiva da carga de treinamento de flexibilidade aplicada pelos voluntários, comparando-as com as recomendadas pela literatura para otimização dos resultados. Diante disso, foi verificado que 57,1% dos candidatos utilizam de 31 a 60 segundos por série de alongamento de isquiotibiais; o nível de desconforto objetivado de acordo com 71,4% das respostas é “intenso sem a presença de dor”; a maioria (46,2% n=13) dos voluntários utilizam uma frequência semanal de 5 ou 6 sessões semanais para o treinamento de flexibilidade de seus atletas; 53,8% dos treinadores (n=13) utilizam de 1 a 2 séries para o treinamento da flexibilidade dos isquiotibiais por sessão e a técnica mais utilizada pelos treinadores de Ginástica Artística de alto nível no treinamento de seus atletas é Ativa dinâmica, enquanto a menos utilizada é a facilitação neuromuscular proprioceptiva. O que impõe a constatação de que todas as opções mais votadas das perguntas referentes a intensidade do alongamento, frequência semanal e duração das séries do questionário apresentam valores relacionados a ganhos ótimos de ADM na literatura. O único ponto a ser diferenciado é o número de séries, que ficou aquém das normativas pensando em adaptações agudas, mas em termos de adaptação crônica parecem apresentar valores adequados.

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