

## Composição corporal de atletas de ginástica artística feminina após 2 semanas de treinamento intervalado de sprint modificado



Body composition of female artistic gymnastics athletes after 2 weeks of intervalled training of modified sprint

Higor Alexandre Alves de Oliveira<sup>1</sup>, Juliana Fernandes Junqueira<sup>2</sup>, Zadriane Gasparetto<sup>2</sup>, Sarita de Mendonça Bacciotti<sup>4</sup>

<http://www.seer.ufms.br/index.php/pecibes/index>

\* Autor correspondente:  
Higor Alexandre Alves de Oliveira,  
Universidade Federal do Mato Grosso do Sul – UFMS. E-mail do autor:  
higor\_oliveira@ufms.br

Key-words:  
Aesthetic sport, physical profile, interval training, body mass

Descriptors:  
Deporte estético, perfil físico, entrenamiento intervalado, masa corporal.

1. Profissional de Educação Física, Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento (PPGCMov), Instituto Integrado de Saúde (INISA), Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS)
2. Profissional de Educação Física, Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento (PPGCMov), Instituto Integrado de Saúde (INISA), Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS)
3. Profissional de Educação Física, Doutora em Ciências do Desporto, Docente da Faculdade de Educação (FAED), Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS)

**INTRODUÇÃO:** Os praticantes de ginástica artística (GA) aprimoram suas capacidades físicas desde a iniciação, buscando melhora no desempenho. Há evidências científicas de mudanças na composição corporal após a utilização de alguns métodos, dentre eles, o Treinamento Intervalado de “Sprint” modificado (mSIT), porém ainda não testado em ginastas. O mSIT é definido como um exercício que envolve a alternância de curtos períodos de alta intensidade menor do que 10 segundos e em períodos de baixa intensidade para sua recuperação, sendo considerado um método eficiente para o desenvolvimento da saúde e desempenho, refletindo na composição corporal. **OBJETIVO:** Analisar as alterações na composição corporal após realização do treinamento mSIT de atletas de GA feminina do Centro de Formação de Atletas de Campo Grande – MS (CEFAT), em novembro de 2021. **MÉTODO:** O estudo de caráter experimental, com intervenção de 2 semanas, aprovado pelo Comitê de Ética da UFMS, parecer nº 5.086.867, de 08/11/2021, foi realizado com 8 ginastas do sexo feminino ( $11,49 \pm 1,40$  anos) com altura de  $146,66 \pm 6,64$  cm, foi utilizado estadiômetro portátil, balança digital e analisador de bioimpedância (ImbodyS10). **RESULTADOS:** Foram apresentados de forma descritiva, utilizando média e desvio padrão. Para comparação de valores médios pré e pós intervenção foi utilizado o teste t de Student de medidas repetidas no programa Jamovi e o nível de significância adotado foi de 5%. Os valores pré e pós intervenção, respectivamente, foram  $7,21 \text{ kg} \pm 6,26$  e  $37,13 \text{ kg} \pm 6,31$  ( $t=0,464$ ) para o peso corporal,  $13,69\% \pm 6,61$  e  $14,63\% \pm 6,65$  ( $t=-2,165$ ) para o percentual de gordura e  $17,21 \pm 2,45 \text{ kg}$  e  $16,79 \pm 2,89 \text{ kg}$  ( $t= 1,339$ ) para massa de gordura. A análise inferencial apresentou valores maiores  $p > 0,05$ , não havendo diferenças estatísticas significativas entre os períodos pré e pós intervenção. **CONCLUSÃO:** A manutenção de valores pré e pós intervenção nesta amostra pode estar relacionado com aspectos do treinamento e a falta de controle da ingesta alimentar.