



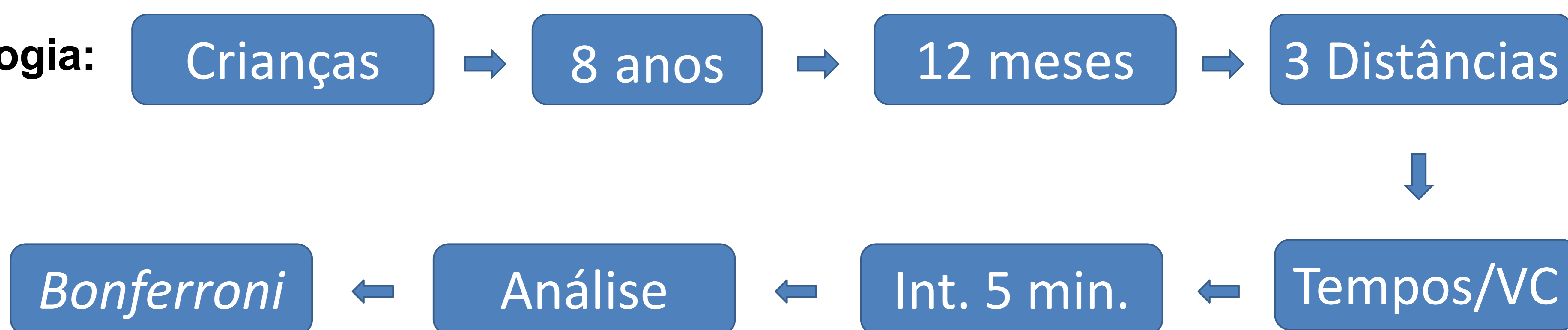
# CRIANÇAS NÃO ATLETAS SÃO CAPAZES DE CONTROLAR AS INTENSIDADES DE ESFORÇO EM DIFERENTES METRAGENS?

Edson Torres, Áurea Santos, Camila Freitas, Bruna Freitas, Fabrício Madureira  
Faculdade de Educação Física de Santos – FEFIS – UNIMES  
edson.torresdefreitas@hotmail.com

## INTRODUÇÃO:

O controle de cargas em um programa de treinamento voltado para a promoção da qualidade de vida é fundamental, entretanto, na natação, este tipo de controle transcende o querer do profissional, haja vista, que na água as cargas são criadas pelas acelerações dos nadadores, portanto, somente os mesmos conseguem produzir magnitudes distintas ao longo do deslocamento. Desta forma, na potencialização de saúde através do nadar torna-se importante planejar, controlar e avaliar se as intervenções estão sendo eficazes. A detecção da velocidade crítica (Vc) é uma estratégia que favorece a determinação e os controles específicos das intensidades, não necessitando de tecnologias extras para sua utilização. Apesar de estudos indicarem que crianças atletas são capazes de realizar este tipo de controle, ainda são limitados os estudos com foco em praticantes de academia, sem experiência em competições de piscina. **Objetivo:** Verificar a magnitude do controle de esforço através da velocidade crítica por crianças não atletas em diferentes distâncias de nado.

## Metodologia:



## Resultados:

**Tabela1:** Resultados em minutos e segundos para a velocidade máximas nas distâncias de 50, 100 e 200 metros (Máx.), bem como, os tempos estimados de velocidade crítica (Vc) para as respectivas distâncias.

	50 Máx.	100 Máx.	200 Máx.	50Vc	100Vc	200Vc
Média	00:01:20	00:02:40	00:05:48	00:01:42	00:03:24	00:06:48
SD	00:00:10	00:00:24	00:01:00	00:00:17	00:00:35	00:01:10

**Tabela2:** Tempos médios realizados pelas crianças, para as três tentativas de nadar na velocidade crítica específica de cada distância.

	50m1	50m2	50m3	100m1	100m2	100m3	200m1	200m2	200m3
Média	01:21*	01:30	01:29	02:50	00:02:47	02:50	05:50	06:01	05:50
SD	00:16	00:16	00:14	00:23	00:00:27	00:28	00:55	00:36	00:43

\*Indica diferença estatística entre o tempo estimado e o tempo nadado p= 0,003

**Conclusão:** Com base nos dados, pode-se afirmar, que as crianças investigadas com diferentes tempos de prática e sem experiência com programas de treinamento para competições, foram capazes de controlar suas intensidades da Vc para diferentes distâncias de nado.