TEMPO DE EXAUSTÃO NA VELOCIDADE CRÍTICA EM NADADORES INFANTIS DE PENÁPOLIS - SP.

Leticia PEREIRA BURANELLO
Fundação Educacional de Penápolis
leticia.buranello15648@alunos.funepe.edu.br

Felipe LARANJEIRA ESTEVES
Fundação Educacional de Penápolis
felipe.esteves11808@alunos.funepe.edu.br

Jimmy TETSUYA OKANO SAKURAY
Fundação Educacional de Penápolis
jimy.sakuray16496@alunos.funepe.edu.br

Mariane Carolina CAVENAGHI
Fundação Educacional de Penápolis
mari.cavenaghi@yahoo.com.br

Fernando FABRIZZI
Fundação Educacional de Penápolis
ferfabrizzi@funepe.edu.br

Armando RIBEIRO FLORIDO NETO
Fundação Educacional de Penápolis
armando.neto@funepe.edu.br

George PETRALLÁS
Fundação Educacional de Penápolis
george.petrallas@funepe.edu.br

Lucas AGOSTINI
Fundação Educacional de Penápolis
lucas.agostini@funepe.edu.br

EIXO TEMÁTICO: INTERFACES DAS CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

RESUMO

A velocidade crítica (VC) é um conceito que pressupõe a existência de uma relação linear entre o trabalho total realizado e seu correspondente tempo de exaustão, ou seja, é a velocidade crítica de nado que teoricamente pode ser mantida por um longo período de tempo sem exaustão Wakayoshi et al. (1992). O objetivo do presente estudo foi determinar o tempo de exaustão na intensidade correspondente a velocidade crítica em nadadores da categoria infantil da cidade de

Penápolis – SP. Fizeram parte deste estudo 13 nadadores do sexo masculino com idades de 13 a 14 anos com um tempo médio de prática na modalidade de 4 ± 1 anos. Para determinação da velocidade crítica cada nadador realizou tiros máximos na distância de 200, 400 e 800 metros de nado crawl em sequência crescente com intervalos de 48 horas. A velocidade crítica foi determinada através da inclinação (b) da reta de regressão linear entre distância/tempo obtida em cada repetição. Cada nadador foi instruído a nadar em velocidade pré-determinada a 100% da velocidade crítica, controlada a cada 25 metros, sendo admitida a exaustão quando o nadador não conseguir manter a velocidade requerida em 3 parciais consecutivas. Foram utilizadas medidas de média e erro-padrão como estatística descritiva. Os dados foram processados no pacote estatístico GraphPad Prism, versão 8.01. Os tempos médios para as distâncias de 200, 400 e 800 metros foram 145 ± 3s; 330± 17s; 720 ± 30s respectivamente, enquanto a VC foi de 1,10 ± 0,10 m/s. Os tempos médios para exaustão foram de 17'10” ± 2'24” minutos e a distância percorrida foi de 1020 ± 150 metros. Os resultados nos mostram que a velocidade crítica pode ser sustentada por um longo período de tempo, sendo ideal para treinamentos de média e longa duração.

Palavras-chave: Natação, Velocidade Critica, Exaustão.