

Diferentes distâncias influenciam na percepção subjetiva de esforço de nadadores de águas abertas?

Antunes, G.V.<sup>1</sup>; Mendes, S.A.C<sup>1</sup>; Fortes, J.B.P.<sup>4</sup>; Ornelas, F.<sup>1,2,3</sup>; Braz, T.V.<sup>1,2,3</sup>; Dias, W.G.<sup>1,2</sup>

1 - Faculdade de Americana, Americana, Brasil

2 - Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, Brasil

3 - Bolsista Capes

4 - Fortes Training Assessoria Esportiva

As cargas externas impostas durante o período de treinamento e/ou competição, podem refletir na carga interna de treinamento. Em modalidades de *endurance*, a carga externa habitualmente é representada pelo volume de treino, podendo ser definido pela distância percorrida ou tempo de duração da sessão, enquanto que a carga interna de treino é habitualmente representada pela frequência cardíaca e/ou escalas subjetivas, essa última por sua vez é frequentemente utilizada devido ao fácil acesso e fácil entendimento por parte dos praticantes e treinadores. O objetivo do presente estudo será verificar a influência na carga interna de treino em diferentes distâncias percorridas em natação em mar aberto. Durante uma competição de natação em mar aberto, 7 atletas recreacionais participaram das provas de 3000 metros e 7000 metros, respectivamente, 3 ( $43,33 \pm 9,45$  anos,  $1,70 \pm 0,04$  m,  $69,67 \pm 5,86$  kg) e 4 ( $36,00 \pm 6,68$  anos,  $1,69 \pm 0,04$  m,  $61,75 \pm 1,89$  kg). A carga interna de treino foi obtida pela percepção subjetiva de esforço (PSE), através de uma escala numérica de 0 a 10, representando menor intensidade valores mais baixos, enquanto que quanto maior o valor, maior será a intensidade percebida durante a competição. A carga externa foi verificada pela distância percorrida e a velocidade média obtida em quilômetros por hora (km/h). A normalidade dos dados foi verificada através do teste de Shapiro-Wilk. Para comparação entre as médias dos dias será utilizado o teste-T de amostra em pares, sendo adotado o valor de significância  $\leq 0,05$ . Todas as medidas foram calculadas pelo software SPSS versão 22. Não foi observada diferença significativa entre os grupos nas variáveis velocidade média, PSE e carga interna de treino ( $p > 0,05$ ). Os dados sugerem que diferentes distâncias não interferiram na carga interna de treino. Apesar da diferença entre a distância percorrida, a velocidade média não apresentou diferença significativa, implicando assim em carga interna de treino semelhantes. Conclui-se que a carga externa de treino em nadadores recreacionais de mar aberto, mensurada pela distância percorrida, não influencia na percepção subjetiva de esforço.

E-mail: [gustavoantunes@hotmail.com](mailto:gustavoantunes@hotmail.com)