

## COMPARAÇÃO DA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO DE NADADORES E DO TÉCNICO EM DIFERENTES ETAPAS DO TREINAMENTO

Cleberon Tavalone Batista<sup>1</sup>, João Paulo Borin<sup>1</sup>  
Carlos Roberto Pereira Padovani<sup>2</sup>  
Carlos Roberto Padovani<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>UNIMEP – Piracicaba SP/Brasil  
<sup>2</sup>FATEC Botucatu-Unesp Botucatu  
<sup>3</sup>Departamento Bioestatística-Unesp Botucatu  
ctbatista@gmail.com

**Introdução:** A organização e o desenvolvimento de programas de treinamento necessitam de entendimento tanto de aspectos metodológicos quanto da especificidade do desporto. Particularmente na natação, devido a exigência de níveis ótimos das diferentes capacidades físicas é fundamental a interação entre técnico e atleta. Nesse sentido, faz-se necessário a avaliação e o monitoramento do treinamento na modalidade. **Objetivos:** Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar e monitorar a percepção subjetiva de esforço do treinamento de nadadores de diferentes especialidades e do técnico. **Material e método:** Participaram 26 nadadores (17 do sexo masculino e 9 do feminino), das categorias Infantil I, Infantil II, Juvenil I, Juvenil II, Júnior I, Junior II e Sênior, pertencentes à Sociedade Esportiva Gran São João da cidade de Limeira/ SP. Durante 17 semanas, seguiu-se o programa de treinamento elaborado pelo técnico em que os atletas nadaram, em média, em cada período a metragem de: preparatório geral: 5036 m; específico: 4321 m; e por fim no polimento: 2924 m, nas especialidades: velocistas, meio-fundistas e fundistas. Para a avaliação da percepção subjetiva de esforço (PSE) do treinamento utilizou-se a escala proposta de Foster (1998), ao final de todas as sessões de treinamento tanto para atletas como para o técnico. Para análise estatística, utilizou-se no plano descritivo medidas de centralidade e dispersão e no inferencial análise de variância não paramétrica (Kruskal-Wallis), com nível de significância de  $P < 0,01$ . **Resultados:** Os resultados apontam para valores medianos da PSE, com valores da escala de 6,0 (forte), 5,0 (forte) e 4,0 (algo forte), para os nadadores nas três especialidades, e para o técnico 6,0 (forte), 5,0 (forte) e 3,0 (moderado) nos três períodos respectivamente. **Conclusão:** A PSE mostrou ser um indicador sensível para controle e monitoramento do treinamento em natação, pois podemos observar diante do comportamento da PSE da intensidade dos atletas e do técnico que não houve equidade nos diferentes períodos, apontando assim como importante informação para monitoramento e ajuste do programa do treinamento.

Palavras Chaves: Treinamento, Monitoramento, Natação