



## METODOLOGIA

Participaram deste estudo 75 triatletas de ambos os sexos (MD  $\pm$  DP: idade = 11,29  $\pm$  2,7 anos, massa corporal = 44,23  $\pm$  13,10 kg, estatura = 146,6  $\pm$  14,3 cm, IMC = 20,18  $\pm$  3,7kg/altura<sup>2</sup>), participantes de um projeto social, com treinos nas modalidades de natação e corrida, três vezes por semana. Este projeto visa proporcionar atividades físicas que possibilitem convivência social e desenvolvam a cidadania.

Foram realizados o cálculo e classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007), testes de corrida de 9 minutos (T9) (GAYA, 2007) e de 40 segundos (T40) (PITANGA, 2008) ambos em uma pista de atletismo, além do teste de 12 minutos de natação (T12) (ANDRIES JÚNIOR e DUNDER, 2002) em piscina de 25 metros. Nos testes o avaliado deveria percorrer a maior distância possível dentro do tempo estabelecido.

## ANÁLISE/DISCUSSÃO

36% dos avaliados foram classificados como abaixo e muito abaixo do peso e 10,6% acima do peso ou obesidade, compatível com o observado em alguns municípios do Nordeste brasileiro, nos quais se identificam elevadas prevalências de desnutrição, sobrepeso e obesidade no mesmo espaço sócio demográfico (BARBOSA FILHO *et al.*, 2010). No T12 54% dos avaliados encontram-se na classificação razoável, enquanto no T40, 28% dos atletas encontram-se acima da média esperada para a idade, o que pode ser resultado do tempo de prática da modalidade. No T9 49,2% encontra-se na classificação baixo ou muito baixo, o que mostra que ainda há muito o que melhorar, visto que há treinamento específico.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir a partir dos dados uma parcela significativa da amostra encontra-se em uma classificação positiva, porém se faz necessário que os atletas que se encontram com a capacidade cardiorrespiratória fraca e muito fraca realizem treinamentos voltados para a sua melhora. A realização deste tipo de avaliação é fundamental para que se saiba o nível de preparação dos atletas para que se possa, a partir dos resultados, reorientar o processo de treinamento.

## REFERENCIAS

- ANDRIES JÚNIOR, O.; DUNDER, L. H. *Natação Treinamento Fundamental*. Barueri: Manole, 2002.
- BARBOSA FILHO, V. C. *et al.*, A utilização do critério da Organização Mundial de Saúde para classificação do estado nutricional em crianças. *Motriz*, Rio Claro, v.16, n.4, p.811-819, out./dez. 2010.
- DENADAI, B. Fatores fisiológicos associados com o desempenho em exercícios de média e longa duração. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis v. 1, n. 4, p. 82-91, 1996
- GAYA, A., SILVA, G. Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação. *Projeto Esporte Brasil*, Porto Alegre. 1-27. 2007.
- ONGARATTO, D. *et al.*, Características fisiológicas e biomecânicas na corrida do triatlo: uma revisão narrativa. *Cinergis*, Santa Cruz v. 18, n. 4, p. 308-315, out./dez. 2017.
- PITANGA, F. J. G. *Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes*. São Paulo: Phorte Editora, 2005.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION *et al.* *Growth reference data for 5–19 years*. 2007.

