

pode ser conveniente observar outras alterações fisiológicas funcionais, como o consumo máximo de oxigênio, que indica a capacidade aeróbia do indivíduo. Assim sendo, investigar os efeitos dos exercícios com pesos em crianças torna-se importante para promover maior interesse desta população em programas de TR e facilitar a prescrição de exercícios desta modalidade.

Objetivo: Avaliar os efeitos de quatro semanas de treinamento resistido sobre a potência muscular de membros superiores e inferiores, além de possíveis alterações no consumo máximo de oxigênio de crianças fisicamente ativas.

Material e métodos: A amostra foi composta por onze crianças, do sexo masculino, com idades entre 9 e 12 anos, fisicamente ativas há pelo menos seis meses. Os indivíduos foram separados por conveniência em dois grupos – Grupo Controle (GC) com quatro elementos e Grupo Treinamento (GT) com sete elementos. Os respectivos grupos foram submetidos a testes para avaliar a potência de membros superiores e membros inferiores e sua capacidade aeróbia, através do teste de arremesso da bola medicinal de 2kg, teste de salto horizontal e teste dos 1000m, respectivamente. Os testes ocorreram no início e ao final do período de intervenção, que foi de quatro semanas. O GT foi submetido à quatro semanas de treinamento resistido com frequência de duas sessões semanais. A duração média de cada sessão foi de 45', compostos por alongamento prévio e pelos exercícios supino reto, leg press horizontal, remada ao peito na polia, cadeira extensora, rosca direta na polia e mesa flexora executados nesta ordem seguidos de alongamento final. Foram realizadas 3 séries de 13 a 15 repetições com intervalo de um minuto entre as séries para cada exercício. A intensidade dos exercícios foi controlada pela percepção subjetiva do esforço, onde em uma escala de 1 a 10, os indivíduos deveriam sugerir o nível 3 de esforço (leve). Os pais e/ou responsáveis dos voluntários assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Os dados coletados foram analisados estatisticamente (programa *GraphPad Prism*, através do teste t de *Student*) a fim de constatar o nível de significância das diferenças obtidas nos testes pré e pós intervenção para ambos os grupos.

Resultados: O GT não apresentou diferenças estatisticamente significantes para potência de membros superiores ($p=0,497$) e membros inferiores ($p=0,726$) entre os resultados obtidos antes e após o período de intervenção (*Figura 1*). Não foram encontradas diferenças nas comparações entre o GT e GC nas avaliações de potência muscular, além de não serem constatadas alterações significativas no consumo máximo de oxigênio tanto no GT (pré: 41,85ml/kg/min; pós: 39,21ml/kg/min), como no GC (pré: 44,50ml/kg/min; pós: 42,13ml/kg/min).

Conclusão: As crianças submetidas ao período de intervenção de quatro semanas de treinamento resistido não apresentaram aumento de potência muscular de membros superiores e inferiores, bem como não foram constatadas alterações no consumo máximo de oxigênio.

13215

Placa: 2

Resumo: 448

EFEITOS NO DESEMPENHO DO CONTROLE DE ESFORÇO DE CRIANÇAS FRENTE A DOIS TIPOS DE ESTABELECIMENTO DE METAS

Marcia Torres Luz¹, Claudio Scorcine¹, Aurea Mineiro¹, Mariana Villani¹, Bruna Freitas¹, Camila Duarte¹, Fabrício Madureira¹

Universidade Metropolitana de Santos - FEFIS¹ - E-mail: marciatorresluz@gmail.com

Introdução: Alguns estudos têm demonstrado uma correlação positiva entre o avanço tecnológico (entretenimento), e a diminuição da prática de atividades físicas na infância, como resultado, um crescente aumento do sedentarismo infantil tem sido detectado (BRACCO et al, 2003; BARUKI et al, 2006; GUEDES; GUEDES, 1998). Fortes evidências apontam para os efeitos benéficos do treinamento para esse público (BRODERICK, et al. 2006; AZEVEDO, et al. 2007), entretanto, para a potencialização do sucesso destes programas de treinamento, parece ser imprescindível, que os participantes consigam ter suas cargas de esforço controladas. **Objetivo:** Analisar e comparar os efeitos do desempenho de dois tipos de estabelecimento de metas no controle de esforço de crianças. **Metodologia:** 39 crianças com média de idade de 10,7 (1,6) anos e uma média de 25 (26,7) meses de tempo de prática na natação foram submetidas a alguns testes utilizando as cargas relativas de esforço por tempo e por metragem. O protocolo iniciou com aquecimento de 6 minutos nadando livre, em seguida realizaram a distância de 100 metros para 100% do esforço, em seguida, descansaram 100% do tempo nadado, logo após foram realizadas duas repetições de 100 metros para 80% do esforço máximo com um intervalo de 50% do tempo total de nado. Foram estipulados 4 minutos livres para descanso antes de realizarem o teste por metragem onde foram feitos 3 minutos para o máximo do esforço e anotado as metragens, a sequência do protocolo se repetiu como o exposto anteriormente, utilizando-se o intervalo de 1 minuto e 30 segundos entre as repetições. **Resultados:** ver tabela 1:

Tabela 1: Desempenho das crianças nas duas condições de controle de esforço e % de diferença das tentativas:

	100m 100%	100m 80%esp	100m 80%1	100m 80%2	3 min	100% 3 min	80% esp 3min	80%1 3min	80%2
Mediana	155	186	150*	160*	115	92	100*	93*	
dif %			19%	14%			8%	1%	
D.P	41,9	50,5	42,7	35,7	23,8	19,0	24,4	27,6	

Conclusão: Foi observado diferença estatística entre os valores esperados a 80% e as duas tentativas em ambos tipos de estabelecimento de metas, entretanto, para o controle de esforço a tarefa onde a meta foi a metragem pareceu apresentar menor erro no desempenho estimado.

11198

Placa: 3

Resumo: 449

EQUILÍBRIO POSTURAL EM CRIANÇAS PRATICANTES DE FUTEBOL NOS DIFERENTES POSICIONAMENTOS EM CAMPO.

Glenio Vinicius de Souza Oliveira¹, Fabiana Dias Antunes², Eros de Oliveira Júnior¹

UNOPAR - UNIVERSIDADE NORTE DO PARANÁ¹, Hospital Santa Casa de Londrina² - E-mail: gdsoliveira59@gmail.com